

せいかつ しゅうかん にちめ 生活ふりかえり週間1日目

きょう だい かいせいかつ しゅうかん
今日から第2回生活ふりかえり週間がスタートしました。

きそくただ せいかつ み
規則正しい生活リズムを身につけられるように、「はやね・はやおき・朝ごはん」を意識して過ごしましょう。

きょう きんようび あさ かん しょうほう とど せいかつしゅうかん みなお
今日から金曜日まで、「はやね・はやおき・朝ごはん」に関するクイズとプチ情報をお届けします。生活習慣を見直すきっかけにしてください。

きょう 今日のクイズ



ひと
人はねている間に何をしている？

① ずっと考えごとをしている

② 体と脳を休ませている

③ 何もしていない

せいかい からだ のう やす
正解は「② 体と脳を休ませている」です！

しょうほう ひと あいだ なに
《7千情報》人はねている間に何をしているの？

① のう やす
脳を休ませている

1日の間にいろいろなことを考えたり、見たり、聞いたりするから、脳はとってもつかれているよ。ねることで、脳をしっかりと休ませてリセットしているんだ。



② からだ せいちょう
体のキスをなおしたり、成長したりしている

ねている間に「成長ホルモン」というものがでて、子どもの体を大きくしたり、体のつかれやケガのキスをなおしてくれたりしているよ。



③ おぼ
覚えたことをまとめている

学校で習ったこと、遊んだこと、がんばったことなど、ねている間に「記憶」として頭にしまう仕事もしているよ。



だから、ねることはとっても大事。
毎日しっかりねて、元気にすごそうね！！