

# 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 にちめ  
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 あさ いしき す  
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 じょうほう 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。

## 今日のクイズ



ひと あいだ なに  
人はねている間に何をしている？

かんが  
①ずっと考えごとをしている

からだ のう やす  
②体と脳を休ませている

なに  
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！

じょうほう ひと あいだ なに  
《プチ情報》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

にち あいだ かんが み き いのう  
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

あいだ せいちょう  
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。



おほ  
③ 覚えたことをまとめている

がっこう なら あそ  
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」として頭にしまる仕事をしているよ。



だから、ねることはとっても大事。  
まいにち 毎日しっかりねて、元気にすごそうね！！