

生活ふりかえり週間4日目

今日は生活ふりかえり週間4日目でした。10月は運動会の練習が始まり疲れが出てくる時期です。毎日、学校で元気に過ごすためには

「はやね・はやおき・朝ごはん」が大切です。がんばりましょう。



夜ぐっすり眠るために大切なことは？

①夜ふかしをする

②朝、太陽の光を浴びる

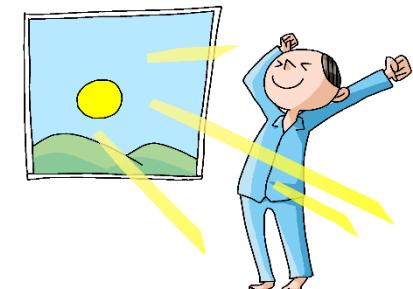
③寝る前に激しい運動をする

正解は「②朝、太陽の光を浴びる」です。

どうして朝に太陽の光を浴びると、夜ぐっすり眠れるの？？

①夜に眠たくなるホルモンが働く

朝、自覚めたときに太陽の光を浴びると、夜に眠たくなるホルモンが
出てくるよ。そのホルモンのおかげで、
夜は早く寝ることができて、朝は
すっきり起きることができるよ。



②生活リズムが整う

人間の体の中には、「体内時計」という目には見えない時計がある
よ。朝になると自然に目が覚めたり、お昼になるとお腹がすいたいする
のは「体内時計」おかげ！
早起きをして、太陽の光を浴びることで「体内時計」がスタートして
生活リズムが整っていくよ。