

## せいかつ しゅうかんよっかめ 生活ふいかえい週間4日目

きょう せいかつ しゅうかんよっかめ  
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。



よる ねむ たいせつ  
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

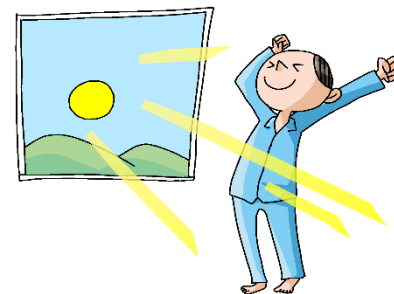
③ 寝る前に激しい運動をする

せいかい  
正解は「②朝、太陽の光を浴びる」です。

あさ たいよう ひかり あ  
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

あさ めざ たいよう ひかり あ  
朝、目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  
で  
出てくるよ。そのホルモンのおかげで、  
よる はや ね  
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

にんげん からだ なか  
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りする  
のは「体内時計」のおかげ！  
はやお たいよう ひかり あ  
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  
せいかつ ととの  
生活リズムが整っていくよ。