



令和7年9月1日  
市川市立若宮小学校  
保健室

長い夏休み、楽しく過ごせましたか？9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。油断をせず、水分補給など暑さ対策をして過ごしましょう。夏休み明けは心も体もなかなか学校モードに切り替わらない人もいるかもしれません。生活リズムを整えて、学校モードに戻していきましょう。

## 9月の保健目標

# 生活リズムを整えよう



## 生活リズムが乱れるとどうなるの？

生活リズムが乱れて夜更かしをしたり、遅くまで寝ていて朝ご飯を食べなかったりすると、みなさんの体の中の「体内時計」が乱れてしまいます。

朝になると目が覚めて、昼間は活動して、夜になると眠くなるのは、「体内時計」がはたらいているからです。

この「体内時計」が乱れてしまうと、夜眠れない、食欲がなくなる、体がだるい、集中力がなくなるなど、体にも悪い影響がでてきます。

## 「体内時計」はリセットできる！！



### ① 太陽の光をあびる

起きたらカーテンを開けよう。起きてすぐに太陽の光を浴びることで、朝がきたことが体に伝わります。



### ② ご飯を食べる

朝・昼・夜の1日3食欠かさず食べよう。1食でも食べないと「体内時計」はズレていってしまいます。朝ごはんは起きてから1時間以内、昼も夜も毎日同じ時間に食べるようにしましょう。

### ③ 運動をする

軽い運動やストレッチをしよう。日中体を動かすことでぐっすり眠れます。



## ヘルシーカードについて

夏休み中は規則正しい生活を送ることができていましたか？一度くずれた生活リズムを整えるのはとても大変です。生活リズムがくずれてしまっている人は、学校のリズムにも慣れてきた今がチャンスです！

9/8(月)～9/12(金)でヘルシーカードを実施します。寝る時刻と起きる時刻の目標を決めて取り組んでみてください。9/16(火)に回収をします。

去年のヘルシーカードの結果から、若宮っ子は学年が上がるにつれて、メディアを使用する時間が長く、睡眠時間が短くなる傾向があります。学校から帰宅してから寝るまでのスケジュールをおうちのひとと決めたり、「メディアの使用は1日〇時間まで」という約束をしたりしてみるのはいかがでしょうか？

ぜひ、この機会に自分の生活を振り返ってみましょう。

### 夜ねるときに「暗く」すると……

夜ねるときに照明などを消して暗くすると、脳の松果体と呼ばれる部分から「メラトニン」と呼ばれるねむりをうながすホルモンが出ます。

### メラトニンが出る量を減らし、ねむれなくする「夜の光」

スマートフォンやテレビゲームの画面などから出る明るい光を夜ねる前に見ていると、メラトニンが出にくくなって、ねむれなくなります。すいみん不足になると、生活リズムが乱れて、体調不良を起こしやすくなります。