

2回目 生活チャレンジ週間を実施します。

11月6日（月）～11月10日（金）まで「生活チャレンジ週間」を実施します。
今回は事前に家族でメディアについて話合ってからの実施となります。ぜひ、定期テストもあります。時間を有効活用しましょう。

朝食をとるメリット

- 生活リズムが整う
- エネルギーになる
- 脳や身体を目覚めさせる
- 集中力・記憶力が上がるなど他にもたくさんのメリットがあります。



朝食をとる人ととらない人では、午前中の活力が違います。

必ず朝食をとるようにしていきましょう。3食（赤・黄色・緑）そろった朝ご飯を目指してみましょ！

注意 メディアに気をつけよう！



メディアを見すぎると…？

- 時間を忘れて没頭してしまう
- やるべき事(勉強など)をおろそかにしてしまう
- 寝不足になってしまう
- 体内時計がくるってしまう
などの体に影響を及ぼしてしまう。

対策

- 軽く運動する
- メディアを見る時間を決める
- 夜はスマホをできるだけ見ない
- 家族とおしゃべりする時間を増やす
- 勉強するときは、部屋にスマホを置かない



今回は、メディアコントロールできるように、「家族で会議」を行って、時間を家族と決めてからの生活チャレンジ週間の実施となります。

家でのことはご家族の方の協力が不可欠です。お手数ですが、ご協力よろしくお願ひします。

メディアに依存しないようにみんなで対策をしよう！

【睡眠編】

睡眠をしっかり取らないと・・・



集中力・判断力・記憶力が低下される
脳が十分に働かず、
思わぬミスや事故を
招いてしまう

生活習慣病にかかってしまう
様々なホルモンの分泌や神経
の機能に支障が出てしまう



太りやすくなる
食欲を抑えるホルモンが減少し
食欲を高めるホルモンが増えて
しまう



睡眠のいいところ

成長ホルモンが分泌される！
深い睡眠の時に分泌
される成長ホルモンが
体の成長を促す



記憶を整理する！
脳内にあるたくさんの
記憶を整理する



日中に集中力が保持
できる！
勉強や運動などに
集中して取り組める



免疫が強くなる！
体の抵抗力が強まり
風邪などを引きにくくする



夜寝ることに意味があります。夜中まで起きていて、朝遅くまで寝ていても、上記の睡眠のいいところが十分に発揮されません。

毎日決まった時間に寝て起きることが大事になってきます。早寝・早起きを心がけましょう。

今回もこの資料は保健給食委員会の生徒がまとめてくれました。
ぜひ、しっかり読んで「生活チャレンジ週間」に備えて下さい。そしてテストをベストなコンディションで受けれるようにしましょう。

「生活チャレンジ週間のカード」、「家族で会議のプリント」は
11月13日(月)に提出です。

忘れずに、本人の感想・保護者からの一言をもらって提出お願い
します。