

げんき！にこにこ！ まちのっこ その7

低学年は保護者
の方と一緒に読
みましょう

はみがき・かおあらいをしましょう

あさおきて、すぐに。かおを洗うことで、体内時計（25時間）と生活時計（24時間）の1時間のずれをリセットすることができます。リセットしないと、だんだんずれていき、体内時計があさ・ひる・よるのじこくに合わせられなくなり、からだのだるいなどの症状が出てきます。

あさおきたら、つめたい水で10回ほどかおをあらいましょう。目やにやよだれのあとをおとしながら、体内時計をリセットして、生活時計と合わせましょう。

歯みがきは3回必ずしましょう。そのうちの1回はていねいにみがき残しがないように10分以上みがいてください。1日1回は口の中をきれいにすることが口の中のけんこうにつながります。歯をなめると「きゅっ きゅっ」と音がすることを確かめて歯ぬらしから歯みがきになるように点検しましょう。

たのしい夏休みにするために

自分のけんこうは自分でまもるためにできること

五定点をいしきして生活しよう

1. おきるじこく 2. あさごはんのじこく 3. ひるごはんのじこく 4. よるごはんのじこく 5. ねるじこく



この5つのじこくを守ることで定点となります。生活リズムの5定点をいしきすることで、生活リズムが自分のからだにあったものにもどっていきます。

たとえばねるじこくが決めたじこくよりも1時間ずれたとします。それでもあさおきるじこくを守ることで次の日は、はやくねるとおもいます。そうすることで、生活リズムがもどっていくことになります。

ある56歳の人のお話です。

一人暮らしになり、お昼ごはんの12時に家に入らず、畑の草むしりをしていました。そして3時ごろに昼ごはんを食べました。このように少しずつ、食べるじこくやねるじこくをじゆうにしていました。それから3週間ほどした朝、起きようと思ってもおきれません。うごけないのです。このまま死んでしまうのかとおもわれたそうです。3時間ほどがたち、やっと動けるようになったので、ごはんを食べました。そして考えてみると、生活リズムをみだしていたからだ気づき、それからは、ごはんやおきる・ねるじこくを自分で決めて守っているそうです。そうすると動けなくなるようなことはなく、げんきに生活ができているそうです。

生活リズムは大切です。五定点をいしきして生活しましょう。



「あさおきて

10回めざそう」



「きゅっ きゅっ

つる つる の

かんかくをおぼえよう」

病気やけががある人は夏休み中になおしてきてください。

自分のからだは自分でまもらないと家族もなかなかわかりません。今日は元気かなとあさおきて自分のからだをふりかえりましょう。そうすることで1日1日がげんきにすごせると思います。

こころとからだはつながっています。なやみや不安があったら、人に話をし心にかかるくしながら、夏休みをすごしてください。

9月2日には、げんきなかおにあえることを願っています。