



あけましておめでとうございます。今日から2024年の学校生活もスタートしました。冬休みで生活リズムが乱れてしまった人もいないでしょうか？なるべく早く学校の生活リズムを取り戻し、今年もみなさんの毎日が、元気で充実した日々になるようにしていきましょう！今年もどうぞよろしくお願いいたします。

学校生活のリズムを早く取り戻そう！！

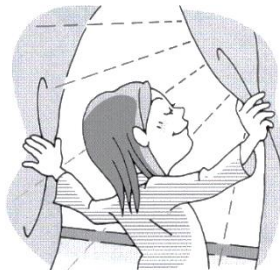
<生活リズムを取り戻すコツ>

コツ1 毎日同じ時刻に起きる



コツ2 起きたら朝日を浴びる

まだ暗いときは部屋の電灯をつける



コツ3 朝食を食べる



コツ4 夜更かしをしない



夜更かしをしないためにはメディア利用を自分でコントロールすること！

メディア利用を控え、睡眠時間を確保しよう。

休み



学校モード

へ切り替えよう

睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からはいろいろなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もその1つ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので朝にたっぷり朝日を浴びるとすっきり目が覚めます。逆に夜遅くまで明るい光を浴びているとメラトニンの分泌量が少なくなり睡眠に悪い影響が出てしまいます。

今年も健康に気を付け、元気な身体で過ごそう！