

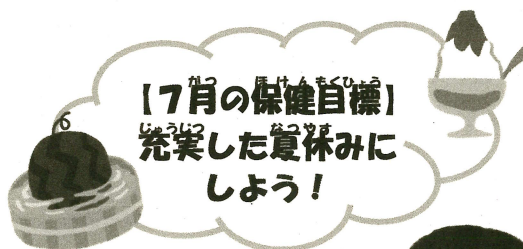


うちひと いっしょに よみましょう。

まちに 待った 夏休みまであと少し！ 夏休み中に自分をパワーアップさせ

きどくただ 規則正しい生活を送り、楽しい夏休みにしましょう！

自分の中のトビラを開こう！の巻



夏休み中は生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムが乱れると心の乱れにもつながります。心も身体も健康で楽しい夏休みにできるよう、意識的に早寝、早起き、朝ご飯を心がけましょう。

睡眠不足になると「機嫌が悪い」「イライラする」「落ちこむ」というように気持ちのコントロールがうまくできないことがあります。さらに日中に眠くなることで集中力が下がり、けがをしたり勉強や運動をがんばれなくなったりします。睡眠をためておくことはできないので毎日しっかり睡眠時間を確保しましょう。

はやね 早寝

はやお 早起き

あさはん 朝ご飯

ブドウ糖

背がのびたり、体重が増えたり、小学生の頃は体が大きくなる時期です。しっかりとした体を作るためにも毎日の朝・昼・夜の3回の食事が大切です。私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。特に脳は、寝ている間も働いているため、朝起きたときには脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが足りない状態なのです。そのため、朝ご飯で様々な栄養素をとる必要があります。

夏休みは、いつもよりも自由な時間が増えるので、いろいろなことにチャレンジする絶好のチャンスです。どんな自分になりたいか考えて、左の5つのように、自分の中のトビラをどんどん開いていきましょう！

好奇心を持って調べたり、探求心を持って観察したり、できなかったことにチャレンジして自尊心を育てたり、試行錯誤して挑戦心をつちかったり、自分でやりたいことを決めて自立心を育てたり…

やりたいことにたくさん挑戦して充実した夏休みを過ごしてください！

