青パトだより

日野町少年補導委員会
日野町少年センター
令和４年９月発行 No.７

2学期を楽しくすごすために！

まずは、早起き！

生活のリズムを整えることは、体や頭の働きを活発にしてくれます。また、やる気を起こしてくれます。規則正しく早い時間に寝て、規則正しく早い時間に起きることは、とても大切なことなのです。まずは規則正しく早く起きることから始めましょう。朝早く起きて日中に十分に活動し、自然と眠くなってくる、その繰り返しが、正しい生活リズムを作っていきます。

朝ごはんを食べよう！

食べることはとても大切です。とくに、朝ごはんは大切です。人は寝ていても頭が働いているため、エネルギーを使っています。そのため、朝ごはんで、午前中のエネルギーを十分にとっておくことが大切です。

朝ごはんはもとより、朝、昼、晩の三食をしっかりとりましょう。

また、よくかんで、口をしっかり動かして食べることも体や気持ちに、いい力をあたえてくれます。

生活リズムクイズ

寝る前にスマホを見たり、ゲームをしたりすると目が疲れて眠りやすくなる。○か×か？

こたえ：×

寝る前に光る画面を見ると、頭が冒だとかんちがいし、なかなか眠れなかったり、浅い眠りになってつかれが取れなかったり、悪い影響が出ます。寝る前に光る画面は見ないでおきましょう。

日野町少年補導委員会　日野町少年センター