

こんにちは、元気に過ごしていますか？
先日、[休校中の課題](#) が配信されました。しっかり取り組めているかな？
家庭学習を効率よく進められるよう、まずは規則的な生活を送れているか確認しましょう！
そこで学校からみなさんに、次のカードをプレゼントします！

まなびマイレージ その1

暮らしの基本は 規則的な生活から！



*朝のルーティンを身につけよう！

- 1 カーテンを開けよう、窓も開けて換気をしよう。
- 2 布団を畳んで、服を着替えよう。
- 3 朝ごはんを食べよう！
- 4 体温を測って、健康観察票を書こう。
- 5 今日の計画を立てよう。

このカードの使い方について、ムービーを作ったので、是非観てくださいね☆

[ムービーはこちらから](#)

(↑文字をクリック、またはQRコードからも観られます！)



【解説】

人間は「体内時計」が備わっていて、日中は体も心も活発（活動状態）に、夜はオフ（休息状態）に切り替わります。体内時計の働きにより、夜になると自然な眠りに導びかれ、毎朝光を浴びることでリセットされ一定のリズムを刻みます。この体内時計が狂ってしまうと、日中に疲労が取れなかったり動きが鈍ったり、場合によってはうつなどの精神疾患につながる可能性もあります。

皆さんは「ステイホーム」のこの時期、家で規則正しく生活していますか？起床時間が乱れている人も多いと思います。でもそろそろ体内時計を整えて、健康的に過ごしましょう。まずは朝のルーティンを身につけることから始めてみてはいかがでしょうか？（養護教諭：阿部）