



なつやすみのやさしい夏休みを、実りある休みにするため せいいかつかんが生活リズムについて考えてみよう！



じ かんげんしゅ
スマホ・テレビ・ゲームは**時間厳守**！

睡眠の働き



推奨の睡眠時間

小学生	中学生	高校生
9~12時間	8~10時間	
中間報告 (全国約7,700人分のまとめ)		
小学6年生	中学3年生	高校3年生
7.9時間	7.1時間	6.5時間

NHK “睡眠の日” 子どもの睡眠時間は？実態調査より

すいみんじかん みじか ひまん けん
睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研
きゅうけつか 究結果があります。スマートフォンやゲームに夢
ちゅう べんきょう いそが よるおそ お
中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きている
あさねぼう ちょうしょく た せいかつ
と、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズム
がくずれます。スマートフォンやゲームは決めた
じかん まも はやね はやお こころ ふ
時間を守るとともに、早寝、早起きを心がけて不
きそく せいかつしゅうかん みなお
規則な生活習慣を見直しましょう。



すいみんじかんた
睡眠時間が足り
ていません！！



1日3回の食事のリズム

私たちの体には、1日を「周期」とする「体内時計」があり、このリズムによって健康が保たれています。元気にすごすためには、早寝、早起きの習慣を身につけ、3回の食事をしっかりとることが大切です。

