



なつやす 夏休みを、実りある休みにするため せいかつ 生活リズムについて 考 えてみよう！！

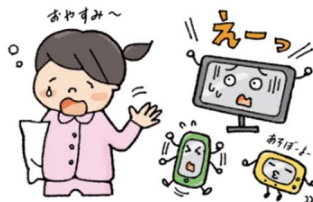


じ かんげんしゅ
スマホ・テレビ・ゲームは**時間厳守**！

睡眠の働き



睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、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時間を守るとともに、早寝、早起きを心がけて不規則な生活習慣を見直しましょう。



睡眠時間が足り
ていません！！

推奨の睡眠時間

小学生



9～12時間

中学生



8～10時間

高校生



中間報告(全国約7,700人分のまとめ)

小学6年生
7.9時間

中学3年生
7.1時間

高校3年生
6.5時間



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。元気に過ごすためには、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。

