# 「早寝・早起き、なぜ？」～生活リズムチェックシート～

〇1月24日

５年生が
　早寝・早起きの学習を
　　していました。

長期休業あけには
　　ぴったりのテーマ

面白かったのは
　早寝・早起きをすることが
　　最終的な目的ではない
　　というところ

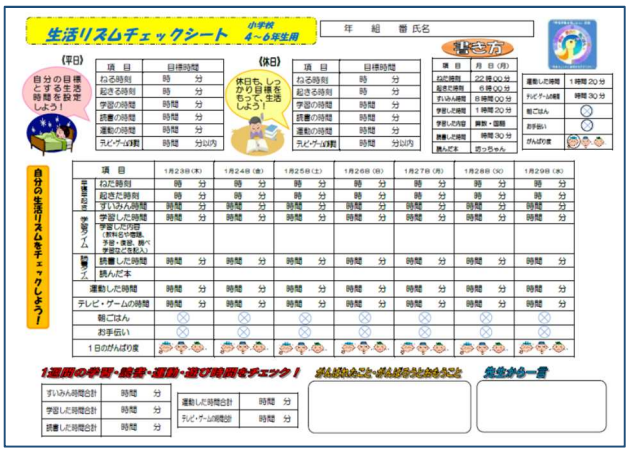
早寝・早起きをしたらよいのは ナゼか？
　　どうやらホルモンが関係するよう…

ポイントは「メラトニン」と「セロトニン」

授業の中では 早寝・早起きと
　これらのホルモン分泌を関係づけ
　　早寝・早起きをするメリットを
　　１０例 紹介していました。

例えば
　「自律神経を整える」
　「成長ホルモンの分泌を促す」
　「集中力を高める」等

どれも学齢期の子どもたちには大切なこと




さて 今週 西小学校では
　　子どもたちが 生活リズムチェックシートの計画を立てました。

今日から来週の木曜日までが 実施日になっています。
　　ぜひ この機会に 子どもたちの生活リズムを整えてあげてください。