



## A 生活リズムはとってもすてきです。

朝はすっきり目ざめて、朝ごはんもしっかり食べていますね。昼間は元気に遊んでからだをうごかし、そして、夜は早めにふとんに入ってねる。このリズムをぐずさずにこれからも生活していきましょう。



## B 生活リズムが心配です

生活リズムが乱れはじめています。体の調子が悪くなったり、気分が落ちこむことはありませんか？かぜをひきやすくなったり、けがをしやすくなったり、ちょっとしたことがひどく心配になったりすることがありませんか？寝ている間からだは自分自身で疲れをとったり、故障したところを直したりしています。睡眠が十分でない、からだはいつも不調のままになってしまいます。

- ・テレビ、ゲームの時間を決めましょう。
- ・夜10時までには寝るようにしましょう。
- ・毎日汗をかくくらいの遊びや運動をしましょう。



## C 生活リズムが危険です。

生活リズムが乱れに乱れています。いつもからだの調子や気分がすっきりしないのではないですか？かぜをひきくとなかなかおらなかつたり、大きなけがをしたり、ちょっとしたことでイライラしてしまったりすることはありませんか？、生活リズムがくるってしまうとからだの免疫力が落ち、いろいろな病気にかかりやすく、しかもなかなか直らなかつたり、病気が重くなったりしてしまうこともあります。また注意力がかなり落ちてくるので大きなけがにつながったり、勉強に集中できなくなったりします。

- ・テレビ、ゲームは時間を決め、必ず守るようにしましょう。
- ・夜10時までには寝るようにしましょう。
- ・朝食は必ずとるようにしましょう。
- ・毎日汗をかくくらいの遊び運動を1時間はしましょう。
- ・生活リズムの乱れた原因の1番は何かをよく考え、生活の見直しをしましょう。

