

# ほけんだより

むこ小学校 ほけんしつ

(おうちのひとといっしょによみましょう)

「秋の夜長 寝不足に ご注意!!」をシリーズでお届けしていますが、気づけば季節は冬を迎えてしまいました。そこで、今回は最後まで一気にお話をすすめます。さてさて、眠らないとどんな困ったことが起こるのでしょうか。


## 秋の夜長 ね不足に ご注意!! (No. 3)

(絵本「はやね はやおき いいきもち」神山潤 著)

⑦

さいきんは、テレビはおそくまでやっているし、24時間開いているお店も増えて、昼と夜のくべつがつきにくくなっています。夜おそくまで起きていて、朝なかなか起きられなかったことはありませんか？

そんなときは、頭がスッキリしなかったり、ちょっとしたことで腹が立ったり、ニコニコ笑えなかったり、こんな困ったことがおきるのです。





⑧

夜はたらいて起きている人は、昼に眠ればいいんじゃないの？


長い長い人間の歴史の中で人は「夜に寝て、昼に活動する」生活をくりかえしてきたの。人間にとってくらしやすいのは、「昼に起きて、夜に寝る」生活なのよ。

\* でも、忘れないで!! 私たちが安全にくらせるために、夜、起きてはたらいている人たちもいるんだよ。


⑨

赤ちゃんや小さな子は、生活のリズムをつくっている  
とちゆうです。みなさんくらいになると、太陽が出ているか  
いないかで、生活のリズムを調整するようになります。  
太陽の光には「元氣のもと」ががたくさんふくまれているのです。



⑩

「生活のリズムを調整する」のに一番大切なことは、「朝ごはん・昼ごはん・ばんごはん」をしっかり食べて、「おひさまの下で元氣にあそぶ」ことです。そうすれば、夜は自然に「ねむくなる」でしょう。何時間ねたらいいのかは、人によってちがいます。年齢によってもちがいます。大切なのは「いつもきげんよく明るくすごせているか」ということです。



⑪

それには、勉強するときには勉強をする。あそぶときにはあそぶ。リズムのある生活をしていると、自然にねむる時間も決まってきてからだの調子がよくなります。

⑫

「はやね はやおき しっかりあさごはん」を一度ためしてみよう。まだまだ読みたい本、まだまだやりたいゲームに見たいテレビ…。でも、それは明日のお楽しみにしよう。ちょっとがまんして、いつも決まった時間にねるようにしたら、明日がきっと楽しいよ。明日はなにをあそぼうかなあ・・・おやすみなさい。

(おわり)

いきなり「はやね」をしようとしても無理です。まずは「はやおき」からはじめてみてね。