



2013年1月 和歌山市立貴志中学校

冬休みモードから学校モードへ生活リズムをきりかえましょう。

生活リズムきりかえのポイント

夜はきのうより10分早く寝る
朝は今朝より10分早く起きる

いきなり30分ずつ早くするのは
難しいかもしれませんが、10分なら
できそうな気がしませんか？



朝昼夜1日3食きちんと食べる

しっかりした食生活で、からだの
リズムも規則正しくなります。
夜の食事は眠る3時間前にすま
せないで、寝つきにくくなってしまいます。



寝るときの部屋は暗く、テレビは
いつもより早く消す

体にテレビなどの光の刺激を
与えるのを減らすことで、体が「もう
寝るんだな」と感じ、おむりに入り
やすくなると言われています。また、
寝ているときの部屋の照明を暗く
することで、ぐっすりおむることができ
ます。



適度にからだを動かす

散歩や軽い運動で、からだを
適度につかえさせましょう。快眠に
つながります。



あけましておめでとうございます。

2013年が始まりました。今年はどうな1年になるのでしょうか。
みなさんの活躍を楽しみにしています。今年もみなさんが、心も
体も健康にすごせますように。



**からだの
サイズ
2013**

1
長さの単位の元になった
からだの部分は？
①頭 ②手 ③足

2
差は、ほんのちよっぴり。
「何の差」と言う？
①まゆ ②鼻 ③あご

3
油断大敵、
壁にあるものは何？
①耳 ②目 ③口

4
全身の血管をつなぐと、
地球を何周できる？
①1周半
②2周半
③3周半

5
人を手助けするとき
貸すのは、どの部分？
①肩 ②背中 ③腰

6
おなかいっぱいするとき、
胃袋の大きさは、
何と同じくらい？
①帽子 ②手袋 ③靴

7
心臓は、
1日に何回拍動する？
①約1万回
②約5万回
③約10万回

8
力を発揮するとき
ふるうものは？
①頭 ②腕 ③しっぽ

【答え】1-③(フナート=取米を中心に用いられる長さの単位) 2-②鼻 3-①耳(壁に耳あり、腕子に目あり) 4-2周半(約9万キロ) 5-①(肩を貸す) 6-③靴(約15cm) 7-③(安静時の心拍数 1分間に約70回×60分×24時間=10800回) 8-②(尻をふる)