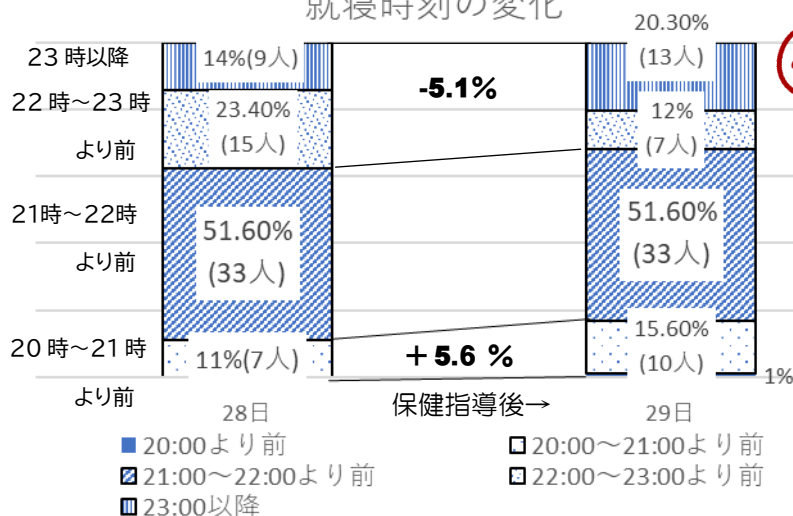




なつやす あ せいかつ 夏休み明けの生活リズム ミラクルチェンジ！

8月28日（木）～8月31日（日）の間、生活チェックカードを使って生活リズムを見直しました。生活リズムについての話をした後、多くの人が早寝・早起き・朝ごはんを意識して生活することができました。御家庭での見届けや励ましメッセージもありがとうございました。

就寝時刻の変化



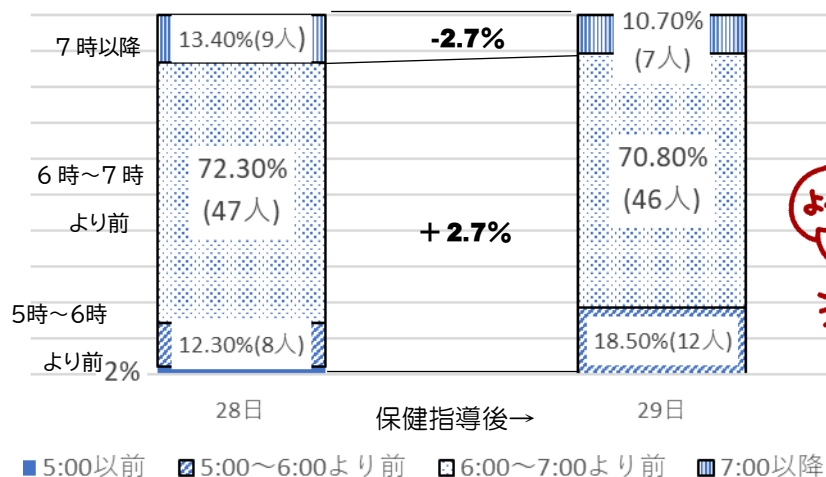
よくできました！

生活リズムについての話をした後、時間を意識し、22時～23時に寝る人が5.1%減り、20時～21時に寝る人が5.6%増えました。

もうすこしがんばりましょう

習い事等で忙しい高学年を中心に22時以降に寝る人が3割ほどいました。特に23時以降に就寝すると翌日疲労感を感じ、体調不良につながります。帰宅後の過ごし方を工夫して、22時前には布団に入るようにしましょう。

起床時刻の変化



よくできました！

起きる時刻も、7時以降に起きる人が2.7%減り、5時～7時の間に起きる人が2.7%増えました。寝る時刻が早くなったことで、朝もすっきり起きることができるようになったのではないかと思います。



ふ かえ 振り返りより

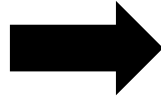
- 早く寝ることができるように、宿題や学校の準備を早く終わらせたいです。
- 夏休みも早起きをしていたから、早起きがつらくなかったです。
- 来週以降も、早寝・早起き・朝ごはんを続けていきたいです。



朝食

8月28日

92%



8月31日

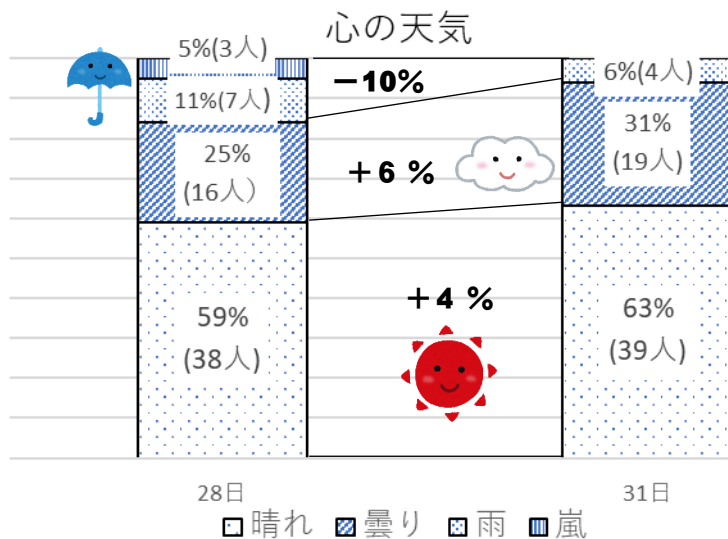
96%



よくできました!



朝食を食べてきた人の割合は、92%から96%に増加しました。朝ごはんは、午前中のエネルギー源となります。忙しい朝ですが、簡単なものでいいので、朝ごはんを食べてから登校できると良いですね。



ポイント

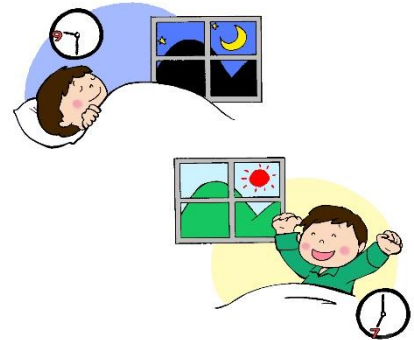
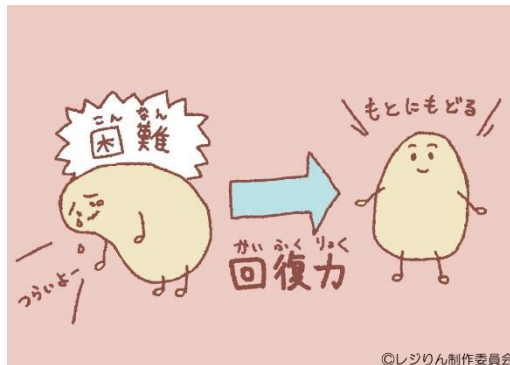
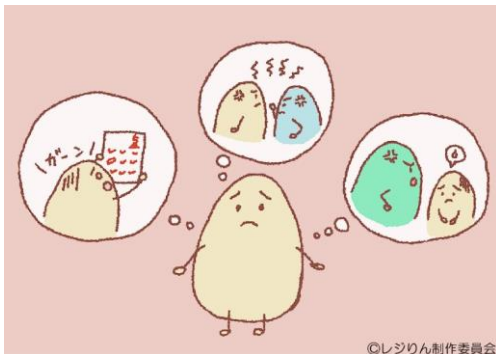
心の天気は、晴れの人が4%、曇りの人が6%増え、雨や嵐と答えていた人が10%減りました。早寝、早起き、朝ごはんでは生活リズムを整えることで、気持ちも前向きになり、元気に生活できる人が増えました。

心と体のつながり レジリエンス

出典：しなやかな子どもを育てるレジリエンス・ワークブック

日常生活でのモヤモヤや困難

困難から回復する力（レジリエンス）



テストで良い点を取ることができなかった、友達とけんかしてしまった、なんだか元気が出ないなど、普段の生活の中でモヤモヤしたり、落ち込んだりすることは誰にでもあることです。そんな状態から、回復する力を「レジリエンス」といいます。

レジリエンスは、誰にでも備わっている力ですが、少しの工夫でその力を強くすることができます。そのために大切なのが、規則正しい生活です。心の天気、晴れや曇りと答える人が増えたように、生活リズムと心との関わりを実感することができた人も多かったのではないかと思います。心と体が元気な状態でいられるように、これからも規則正しい生活を意識していきましょう。