



令和8年3月2日
 羽生市立手子林小学校
 ほけんだより3月号

ふゆ きび さむ 冬の厳しい寒さもやわらぎ、はる い ぐち み 春の入り口が見えてきました。みなさんは、「三寒四温」という言葉
 し さんかんしおん とは、ふゆ さむ はる 冬、寒さと春のあたたかさをくり返しながら、はる む 春へ向かってい
 いま じ き つか ことば ひ きおん さ たいちよう 今この時期に使われる言葉です。日ごとの気温差で体調をくずさないように気をつけましょう。



すいみんをしっかりとうろう



にんげん じんせい じかん 人間は人生の3分の1の時間をすいみに使っているとされています。すいみの質や
 りよう お せいかつ 量は、起きているときの生活にもえいしようします。はや はやお きそくだ せいかつ
 しょう。 早ね、早起きをして規則正しい生活をしま

あさ お 朝すっきり起きるためには？



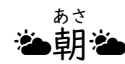
ねる じかんまえ ねる1時間前までに
 おふろに はい、ぬるめ
 のお湯につかる



タブレットやゲームは
 ねる じかんまえ 2時間前には、
 やめる



ねるまえ へや てんき ねる前は部屋の電気を
 を暗くする



お起きたら たいよう ひかり 起きたら太陽の光を
 あびる



し 知っていますか？「ソーシャルジェットラグ」

ソーシャルジェットラグ (社会的時差ぼけ) とは、平日 (授業があ
 る日) のすいみん時間と、休みの日のすいみん時間の差によって起き
 る生活リズムのみだれで、心や体の調子が悪くなることです。平日
 のすいみん不足を取りもどそうと休日に長くねむる人もいますが、す
 いみんは貯金できません。体内時計を整えておくために、平日・
 休日 でねる時間と起きる時間を大きくかえないことが大切です。