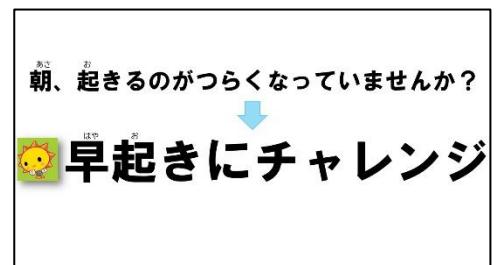


## 1月19日 早起きにチャレンジ

最近、朝、起きるのがつらくなっていますか。

朝、玄関でみんなさんの投稿を、あいさつをして迎えていますが、8時15分の登校時刻に間に合わない子が増えたと感じます。もっと寝てみたいという気持ちちはよく分かりますが、先週までの目標にあったように、生活リズムを整えるために、早起きにチャレンジしてほしいと思います。

そこで今日は、早起きするための方法を5つ紹介します。



### 1 朝の光をあびましょう

人間は、夜に寝て、朝に起きるようになっています。全身で朝の光をあびることで、すっきりと目覚めることができます。

### 2 顔を洗いましょう

顔を洗うと、昼間の活動をする脳の機能にスイッチが入ると言われています。起きたらすぐに顔を洗うこと、大切です。

### 3 家でも朝のあいさつをしましょう

「おはよう」「行ってきます」などのあいさつは、大きな声をだして交わしましょう。大きな声を出すと脳が目覚めて、1日が気持ちよく過ごせます。

### 4 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べることで、脳と体にエネルギーが行きわたります。元気な1日になります。

### 5 朝うんちをしましょう

朝うんちが出ると1日すっきりした気分で活動できます。起きたらすぐに水を飲むのも良いでしょう。



ここまで、早起きする方法を紹介しましたが、早起きするためには、夜、早く寝ることが大事です。次に、夜早く寝るために、自分でできることを3つ紹介します。

### 1 昼間にできるだけ体を動かしましょう

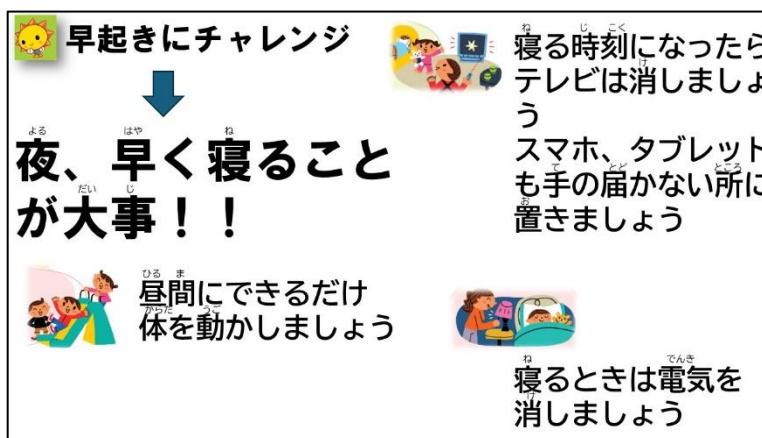
昼間にたくさん活動すれば、つかれて早く眠れます。ランランフェスティバルのための走る練習も、早く寝ために良いですね。

### 2 寝る時刻になったらテレビは消しましょう スマホ、タブレットも手の届かない所に置きましょう

テレビを見たり、スマホを見たりしていると、脳がずっと考えて動いてしまうために、寝ることができません。目から光が入ることで、脳が夜になったことを感知せずに、寝られなくなってしまいます。

### 3 寝るときは電気を消しましょう

朝の光を浴びることの大切さと同じです。人間は、夜に寝て、朝に起きるようになっていきます。



ここまで、様々な方法を紹介してきました。「分かっていてもできないから、朝起きられないのだ」という声も聞こえてきそうです。全部ではなくても1つでもできることからチャレンジしてみてはどうでしょうか。

早起きにチャレンジして、8時15分までに登校して、すっきり元気な学校生活にしていきましょう。

