

はや はや あさ 早ね・早おき・朝ごはん ふりかえりシート



ねん
年

くみ なまえ
組 名前:

しゅうかん と く
1週間、取り組んでみてどうでしたか？ふりかえってみましょう!!

あさ たいせつ 朝ごはんが大切なワケ

ねむっている間も、脳や内蔵は働いているので、朝起きた
とき にはエネルギー不足になっています。また、朝は体温が低く、
あたま からだ うご
頭や体の動きはおそいです。

あさ ひかり
朝ごはんをしっかりと食べることによって、体の温度が上がって
あたま からだ うご
頭や体の動きがよくなり、一日中元気に過ごすことができます

はや はや たいせつ 早ね・早おきが大切なワケ

ちゅうこうせい 1. ヒトは昼行性のどうぶつだから!

のぞ せいかつ あ せいかつ のうりよく もっと はっき
→望ましい生活リズムに合わせて生活したときこそ、ヒトはその能力を最も発揮できるようにつくり
たいせつ
ています。おそねすると、体調がぐずれやすく集中力が低下します。

あさ ひかり たいないどけい 2. ヒトは朝の光をキャッチして、体内時計をリセットするから!

あか お あさ ひかり いちにち
→おそくまで明るいところで起きてたり、朝の光をキャッチできなかつたりすると、一日のリズムをきち
きざ
んと刻むことができません。つねに時差ボケの状態になります。

せいちょう ひつよう よる 3. 成長に必要なホルモンは、夜ねているときにたくさんでるから!

せいちょう じゅうぶん のう からだ せいちょう えいきょう しんぱい
→成長ホルモンが十分にでない、脳や体の成長へ影響が心配されます。

ひるま うんどりよう へ 4. 昼間にぼーとして運動量が減るから!

たいおん みだ お うんどりよう へ かんじよう
→体温リズムの乱れによって起こります。また、運動量が減るとイライラするなど感情のコントロール
むずか
が難しくなります。

じどうのみなさん

か
～よかったところや、なおしたほうがよいところなどを書きましょう～

おうちのかたから

がっこうさいかいご
学校再開後に

たんにな
担任に

ていしゅつ
提出してください。