



～夏休み前特別号～



令和4年度  
山梨市教育委員会

7月23日から夏休みに入ります。少し遠出の外出をしたり、お家でゆったり過ごしたりと夏休みの過ごし方は様々かと思えます。ただ、夏休みは学校がないため生活リズムが崩れがちです。寝る前にゲームをしたり夜更かししたりすると、生活リズムが崩れてしまいます。

そこで、今回は乱れがちな夏休みの生活リズムを整える3つのポイントをご紹介します。



### ★ ポイント1 早寝早起きを心がけよう



夏休みの生活リズムを整えるには、睡眠時間を上手にコントロールすることがとても大切です。理想的な睡眠時間は13歳までは1日9～13時間、14歳からは1日8～10時間必要と言われています。

子どもの年齢に合わせて十分な睡眠時間を確保できるように、日頃から早寝早起きを心がけましょう。

### ★ ポイント2 太陽の光を浴びよう



人間は、太陽の光をいっぱい浴びることでセロトニンというホルモンが脳内に分泌されます。このセロトニンは、夜になるとメラトニンという睡眠ホルモンに変化して寝付きがよくなったり、睡眠の質を高めてくれたりする効果があります。

朝起きたらカーテンを開けて光を浴び、日中は外で遊んだりするといいですよ。



### ★ ポイント3 ご飯をしっかり食べよう



ご飯を食べることもとても大切になります。特に朝ごはんを抜いてしまうと、体に必要なエネルギーが補給されず、集中力が落ちたり、だるくなってしまうことがあります。

また、暑い時期には水分補給が欠かせません。1回の食事からも水分を約800ml摂取できます。熱中症予防のためにも1日3食食べるようにしましょう。

食事の時間を決めて毎日同じ時間に食事を取ることで体内時計をリセットでき、生活リズムが整います。



注目!

給食センターから  
のお知らせ

山梨県HPでは、栄養教諭等が考えた簡単レシピを掲載しています。ぜひ夏休みに作ってみてくださいね!

また、山梨市学校給食センターでは、市HPに毎月給食だよりや食育だより、写真付きで先月の給食メニューをピックアップして掲載しています。献立表も掲載していますので、お買い物などで「明日の献立なんだっけ?」というときにご活用いただければと思います。

山梨県 食育ライブラリー



山梨市学校給食センター 献立

