

# 生活リズムを整えて…

## 心と体、脳も元気に！

### 1 すいみん

#### ①起きる時刻を決める

学校の授業が始まる2時間前、  
6時半～7時には起きましょう。

#### ②寝る時刻を決める

必要な睡眠時間：低学年は約10時間、高学年は約9時間  
起きる時刻から、逆算してみましょう。  
ぐっすり寝て、脳と体を休ませましょう。



### 2 食事

#### 朝、昼、夜、バランスよく食べる

自分が食べたもので体は作られています。  
毎日3食バランスよく食べ、体の中からウィルスや  
細菌に負けない丈夫な体作りをしましょう！



### 3 運動

パワーアップカードなどで、筋肉をきたえましょう。  
特に下半身を鍛えるのが効果的（足上げやマラソン、縄跳びなど）  
体温の約40パーセントは「筋肉」によって作られています。  
体温を1℃上げると、免疫力は「約5倍」にアップ！



参考：「体温を上げると健康になる」

著者： 米国医師免許取得ニューヨーク州医師  
腫瘍内科 感染症専門医 斎藤 真嗣 先生

