



みなさん、こんにちは。  
「HKP 通信」は、ほく(さくら丸く  
ん)がナビゲーターになって、花園  
のみんなといっしょに体とスポーツ  
のことを考えていくおたよりだよ。

### 第3回は

### 生活リズム

人間をはじめとする生物は、毎日眠るよね。眠ることは脳や

体を休めることで、生きるためにぜったいにかかせないものな

んだよ。そしてその眠いをくぎりとして一日の生活リズムが作

られるんだ。体温やホルモン(からだのはたらきを調節するも

の)のリズムもその生活リズムからはじまるので、規則正しく

十分な質のよい眠りは、元気に体を動かすために大切なんだ。



人間に必要な睡眠時間は決まっています、年齢によってもすこし変わるけど、

小学生の場合は9~11時間とされている。有名な動物で一番短いのはキリ

ンで、なんと2時間くらいしか眠らないんだって！

しっかり

眠って

元気に体を

動かそう！

### クイズコーナー

よい睡眠をとるのに、大切なものは次のどれ？

- ① 毎日同じ時間に起きる    ② 朝日をあびる    ③ 朝食を食べる

(答えはひとつとはかぎらないよ！)

答え



めいえをしてね！

HKP2のクイズの答え

②

しっかり眠って生活リズムをととのえれば、

元気に一日をすごすことができるよ！

自分でリズムをつかっていこう！