

みにほけんしどう
三二保健指導♪

たくさんある！

すいみん こうか よ
睡眠の効果・良いところ

ねりま くりつひかり おかしき かおりしょうがっこう
練馬区立光が丘四季の香小学校

きょう あさ お
今日の朝、起きたとき

からだ ちょうし
体の調子はどうでしたか？



せんせい

先生は「あたまがすっきりした。」

ぱ わ -

「なんだかパワーがたまったな。」と感^{かん}じました。

ね じかん みじか

ただ、いつもより寝る時間が短^{みじか}かったり、

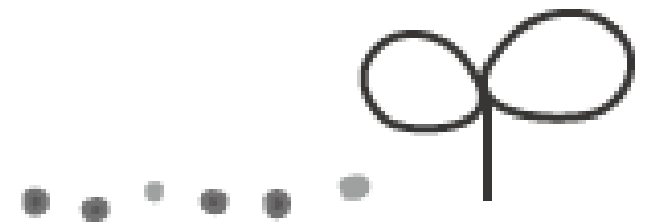
ね

寝すぎたりしたときは、

おも

「あたまもからだもだるいなあ。」と思^{おも}ったりします。

みなさんはどうでしょうか？



みなさんの^{ねんれい}年齢では、
このくらい寝ると良いと^い言われています。

^{さい}6才~^{さい}13才

9じかん~11じかんくらい

^{ねんせい} 1・2年生	めやす10~11じかんくらい
^{ねんせい} 3・4年生	めやす10じかんくらい
^{ねんせい} 5・6年生	めやす9じかんくらい

きょう なんじかん ね
今日は何時間寝たでしょうか？



すいみん こうか よ 睡眠の効果(良いところ)は？

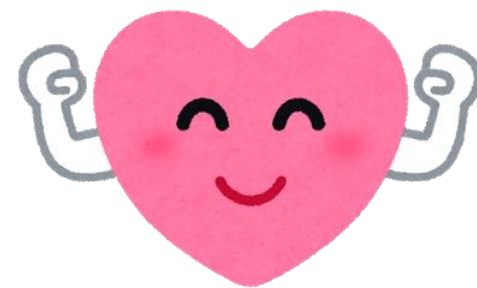
① ^{やす} ^{ひるま}
こころとからだを休ませ、昼間にしっかり

^{かんが} ^{おぼ} ^{うご}
考えたり、覚えたり、動いたりできる。

② ^{おぼ} ^{のう} ^{せいり}
覚えたことを脳が整理する。

③ ^{せいちょう} ^{ほるもん} ^で ^{めんえきりよく} ^{きょうか}
成長ホルモンがしっかり出る。免疫力も強化。

④ ^{せいかつしゅうかんびょう} ^{よぼう}
生活習慣病を予防する。



すいみんじかん みじか
睡眠時間が短いとどうなる？

① ^{ひるま}昼間、^{べんきょう}勉強に^{しゅうちゅう}集中できない。^{いらいら}イライラしたり、
からだのちょうしがわるくなる。

② ^{めんえきりよく}免疫力が^お落ちて、^{かぜ}風邪にかかりやすくなる。

③ ^{せいちょう}成長^{ほるもん}ホルモンが^であまり出ない。

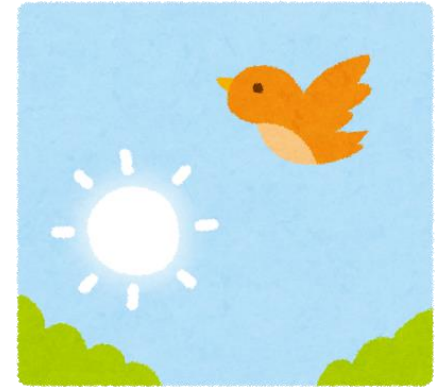
④ ^{せいかつしゅうかんびょう}生活習慣病になる^{かのうせい}可能性が^あ上がる。



よ すいみん 良い睡眠をとるためのポイント

①きまった時間じかんに寝るね。起きるお。(←とても大事だいじ)

②朝あさ、たいようの光ひかりをあびる。



③昼間ひるま、体からだを動かすうご。

(家でできる筋トレきんとれやストレッチすとれっちに挑戦ちょうせんしよう！)

④テレビてれび・スマートフォンすまーとふぉんをひかえる。

(寝るね 1時間前じかんまえにはやめておくと眠りやすくなりますねむ。)

ひと ねん い
人は 80年生きるるとすると、
なんと約26～27年間は寝ているそうです！
すいみん い だいじ
睡眠って生きていくためにとても大事です。

きょう よ すいみん ぽいんと
今日から良い睡眠をとるためのポイント、
やってみてください♪



参考 厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針 2014
愛知大学医学部附属病院 睡眠医療センター 未就学児の睡眠指針
「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 「小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド」