

すこやか

雲出小学校 保健室
R7. 1. 14(火)
NO. 18

早く寝ると、お得がいっぱい！

「寝る子は育つ」は、やっぱり本当！！

身体測定の前に、ミニ保健指導を行いました。今回は「睡眠」についてです。

最近の子どもは昔と比べると、ねる時間が遅くなってきていると言われています。睡眠は、ただ体を休めるだけだと思っている人もいますが、それだけではありません。ねむっている間に体の中では、たくさんいい事があるのです。早く寝ないと損するよ！



早く寝ると、4つの大きなプレゼントがもらえる！



4つの素敵なプレゼント

- ① 骨、筋肉が成長して、体が大きくなる。肌を整える。
- ② 頭の中を整理したり、記憶力、集中力がつく。
- ③ 体や脳を休めて、病気にならない元気な体になる。
- ④ 気持ちを落ち着かせ、心おだやかになる。



でも、寝る時間が遅かったり、ねる前にゲームやスマホをしていたりすると、プレゼントはもらえなかったり、ちいさいプレゼントになってしまいます。



寝る時間が遅いと、どうしていけないの？



体の成長に必要とされる大切なプレゼントがもらえないだけでなく、成績や運動能力がのびない。すぐかぜをひいてしまう。キレやすい。肥満。体の成長が少ない・・・などよくないことがたくさんあります。

小学生に必要な睡眠時間は、9～10時間。1年生～4年生は、夜9時までに。5年生～6年生は、夜10時までには寝るようにしましょう！



寝る前の、ゲームやスマホは見ないで！

ねる前にテレビやゲームをみると、その光や刺激によって眠気が遠ざかり、睡眠時間が減り、睡眠の質が下がります。人の成長・発達にとって一番大切な小学生の時期に、質の良い十分な量の睡眠をとるためにも、寝る1時間前にはゲームやスマホなどのメディアの使用をやめて寝る準備をする習慣をつけましょう。

身体測定の結果をお渡ししました。

1年間のお子さんの成長を確認していただき、ご家庭で大切に保管をして下さい。

