

ほけんだより

No. 4
令和元年 6月 4日
出雲崎小学校 保健室

第1回「ハッピーライフウィーク(6/5~6/11)」が始まります。昨年度の結果から、自分の目標の就寝時刻を達成し睡眠時間(量)を確保できている人が増えてきています。そこで、今回はレベルアップします。みなさんの睡眠の「質」を上げたいと思います。睡眠の「質」が上がると、脳や体の成長にとって必要なよりよい睡眠をしっかりとることができます。そのためには、『朝のチャレンジ』が必要になります。ぜひ、家庭で取り入れてみてください。(毎日の記録用紙の中でチェックします。)

早寝は「早起き」と「朝の光」がポイント! やってみよう! 朝のチャレンジ

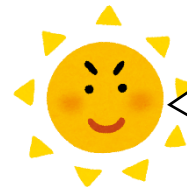


まいにちおなじ時刻にお
毎日同じ時刻に起きましょう

休みの日も、同じ時刻で生活することが大切です。休みの日に遅く寝る、遅く起きる生活は、体の生活リズムをくずしてしまうきっかけとなり、月曜日の朝、起きることがつらくなってしまいます。

重要!

あさ ひかり
朝の光をあびましょう



朝の5~7時
までにあびるこ
とが大切。

朝日を浴びると、脳にスイッチオン! 体が「活動」モードに切り替わります。そして、朝日を浴びてから14~15時間後に眠気がやってきます。起きたらカーテンを開けましょう。曇りの日でも、充分光は届きます。部屋の照明やテレビの明かりでも良いといわれています。

あさ た
朝ごはんを食べましょう



朝食を食べることで、おなかにスイッチオン! おなかに朝を知らせます。



まいにちおなじ時刻に
毎日同じ時刻に寝ましょう