

ほけんだより



流山市立
西深井小学校
No. 5

9月3日は、「秋の睡眠の日」です



小学生にすすめられている睡眠時間は…

→ **9~12時間**

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」より

毎日しっかり寝れていますか？ ぐっすり寝ていませんか？

2学期が始まりました。充実した夏休みは過ごせましたか？ みなさんと久しぶりに、元気で会うことができるとてもうれしいです。ぜひ、夏休みのできごとを聞かせてくださいね。2学期は行事がたくさんあります。疲れをためないように、休むことも大切にしながら笑顔の多い2学期にしましょう。

どうして睡眠は大切なの？ 睡眠には役割がたくさんあります。3つ紹介します。

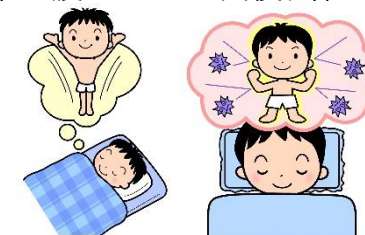
学校モードに切り替えよう

夏休みモードから学校モードに切り替えてできていますか？ まだできていないという人は、「朝ごはんをゆっくり食べる」ことを目標にしてみましょう。朝ごはんを食べると、目が覚め、元気よく活動ができ、夜はぐっすり寝やすくなります。まだまだ暑い日が続きます。また、運動会練習も始まります。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！



正しい生活リズムにしよう

② 「体の疲れ・ケガを回復、体の成長」



① 「脳を休める」



1日たくさん考えてたくさん使った脳を寝ている間に休めています。

睡眠をしっかりすることで、考える力、やる気、集中力がアップしたりします。

③ 「記憶する」



勉強、スポーツ、楽器の演奏など、寝ている間に記憶されます。しっかり睡眠をとっている方が、頑張ったことの成果がでますよ。

悩みを抱えていませんか？

夏休みが明けて、友だちと会えたり授業が始まるのが楽しみだったという人もいれば、2学期からの生活に不安や悩みがあるという人もいるかもしれませんね。そんな時は、ひとりで悩まないでうちのひとや先生にお話ししてください。誰かと話をするだけで、気持ちが楽になったり、すっきりしたり、ほっとしたりします。あなたの周りには、力になってくれる人がたくさんいます。



夜ふかしをふせぐためにできること

朝起きたら日光を浴びる



朝ごはんを食べる



昼間は外で遊ぶ



寝る2時間前にはスマホ、ゲームを使わない



強い光で眠りにくくなるよ