

ほけんだより

R7. 9. 12

館野小 保健室

～すいみん編～

さいきん よる 最近、夜おそくまで起きていませんか？

からだ あたま やす 体や頭をしっかりと休めるためには、

「よる 早く寝ること」がとってもだいじ！

ぐっすりねむると、次の日も元気に過ごせますよ。



どうして ねることが たいせつなの？

①体がグーン！っと大きく

よる 夜ねている間に

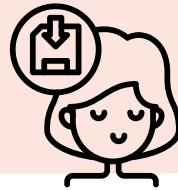
「成長ホルモン」が出て、
体が大きくなるよ！

しっかりねむると、
かぜをひきにくくなるよ。



②あたまはキラキラ！賢く

ねむっている間に、昨日の
覚えたことが頭にしっかり
残ります。



③心はニコニコ！元気に

ストレスが軽くなったり、
心が安定するよ！



何時にねたらいいの？

しょうがくせい 小学生には9～12時間以上のねむりがが必要です。
よる 9時までにはねよう！



ぐっすりねむるために できること

- ・夜はテレビやゲームをやりすぎない
- ・寝る前はリラックスして過ごそう
- ・毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きよう
- ・朝ごはんをしっかりと食べる・朝、太陽の光を浴びると、体内時計が整うよ！



おうちの方へ

睡眠は、成長期の子どもたちにとって非常に重要です。

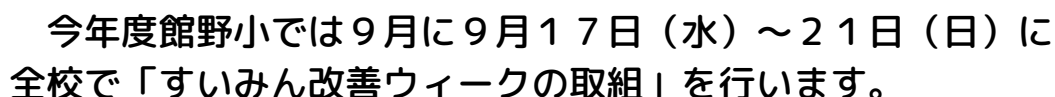
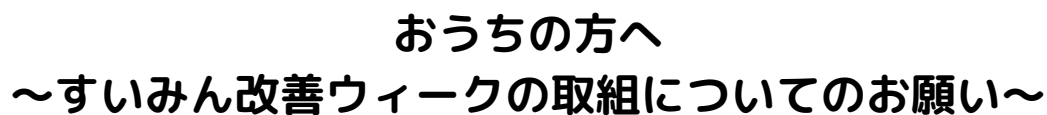
夜更かしやゲームの長時間使用は、睡眠リズムを乱し、学習や体調に影響することがあります。

家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを見直し、
子どもたちの健やかな成長を一緒に支えていきましょう。



※厚生労働省から出た健康づくりのための睡眠ガイド2023より、
「推奨事項：小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に
睡眠時間を確保する。朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりと摂り、
日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。」





睡眠は心身の成長に重要です。「すいみん改善ウィークの取組」を通して、子どもたちが自身の睡眠に関心を持ち、睡眠習慣を改善させる意欲をもつを目的としています。

子どもたちには、9月の身体計測の時に、すいみんの大切さについて、話をしました。睡眠については子どもたちの力だけでなく、ご家庭の協力が不可欠です。ぜひご家庭と一緒に取り組んでみてください。よろしくお願いします。

★お子さんが毎日書く

★取組が終わりましたら、
土日にお子さんが
ふりかえりをする

★ぜひ一言、お子様にむけてコメントをお願いします！