

ほげんだより



一生の3分の1は睡眠です!

「ねる子は育つ」とは、よく眠る子どもは健康をすくすく育つという意味です。ところが最近「疲れた」「眠い」という口ぐせの子どもが増えています。夜ふかし・ストレスなど原因はさまざまですが、睡眠は、人の成長にとても大切です。

睡眠の働き

- 脳**では... 情報を整理し、記憶する、集中力、注意力を高める
- 心**では... 感情をコントロールする力や 意欲を向上させる
- 体**では... 免疫力を高める、疲れを回復し、体を成長させる

睡眠不足をふせぐには... こんなことを やってみよう!

ねる予定時刻より 早めにふとんに入る。

日中 適度な運動をする。ねる前に軽くストレッチするのもOK!

ねる直前に のんたりに食べたりしない!

おふろに ゆっくりつかる

ゲームやスマホなどの やりすぎ注意!

「ゲームやスマホがやめたーい!」と いつも夢中になっている人はいませんか? ゲームやスマホなどをやりすぎると、大切なことを失う危険があるといわれます。使いすぎのリスクを知って、使う時間を決めて生活しましょう!

睡眠時間

睡眠不足で体内時計がくるい 成長によく影響がでます
睡眠の大切さをよく読んで!

体力

運動不足で骨や筋肉が十分に 発育できません。
成長期の運動で骨の密度が 決まります!

視力

長時間、近くを見続けるので、目が疲れ 視力が落ちてしまう 危険があります!



やりすぎじゃない? おいおい!!

話す力

人と直接、顔を見て 話す機会がへります。 人との会話、コミュニケーションや 話術は、とても大切な力ですね

脳の働き

脳が疲れて、集中力や注意力が落ちてきます。 本を読んだり、考えたりする時間が少なくなることによって、記憶力や思考力の発達に 悪い影響があるといわれています。