

2019. 10. 28(月)

ぐんぐん

No. 10

晴江市神明小学校
保健だより

2学期の すこやかチェックを します！

みなさんの中に、
「なんか、つらい」「やる気が出ない」「いつもイライラする」「朝が起きられない」「学校に行きにくい」・・・このように感じている人はいませんか。
このように感じている人たちを調べると、夜の睡眠が影響していることがわかってきました。



そして睡眠を改善した人の中に、これまで体がつらかった人が元気になったり、イライラがなくなり友達と仲良く過ごせたり、授業にも集中し始める・・・このような変化が出てきています。みなさんもこの機会に自分の睡眠をチェックしてみましよう！**まずは睡眠時間。小学生は9～10時間の睡眠が必要**だと言われています。**9～10時間の睡眠時間をとるために、何時に寝たらいいでしょうか。自分で目標を決めて実行しましょう！**

まずは自分の「すいみんもくひょう」をきめよう！

29日(火)～4日(月)までチェックしよう！
(2日(土)に家にもって帰ります)

- 毎日同じ時間にねよう。
- 毎日同じ時間におきよう！

学校に行く日も休みの日もおなじになるのがいいよ！

朝ごはんをしっかりと食べているかな。・昨日ねた時刻はどうだった？・せいいもいかな。朝の気分はどう？

すこやかチェック (すいみんもくひょう... 9～10時間 小学生に必要なすいみんじかんです)

すいみんもくひょう... じぶんねる... じぶんおきる...

きのうねる時刻からけさおきた時刻まで目をぬりましよう。はみがきがきたら目をぬりましよう。

| 日(曜)→ | 29日(火) | 30日(水) | 31日(木) | 1日(金) | 2日(土) | 3日(日) | 4日(月) |
|-------|-------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|
| あさごはん | たべましたか。ふつうにたべたら○ 少なめ△ | | | | | | |
| ごはん | たべた色(赤・黄・緑)に○ | 赤 黄 緑 | 赤 黄 緑 | 赤 黄 緑 | 赤 黄 緑 | 赤 黄 緑 | 赤 黄 緑 |
| まのう | よくはまもれませんでしたか。まもれたら○ | | | | | | |
| ねだぐ | まもれなかったら× | | | | | | |
| よし | しずかに寝て、すこせいでいいですか。 | | | | | | |
| しずい | できた○ できなかった× | | | | | | |
| こころ | あきの気分はどんな朝ですか。あてはまるものに○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ |

とくんでみて おもったことをかきましよう。

ねん くみ
なまえ

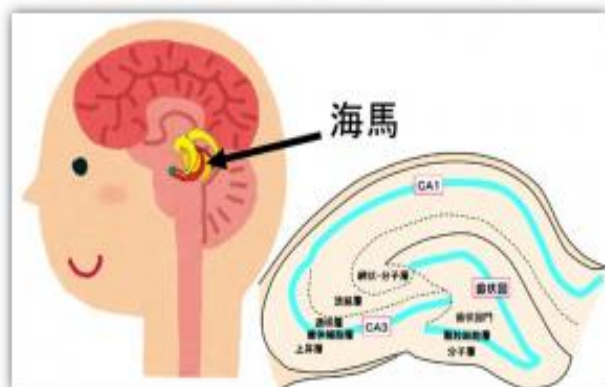
寝ている間からからだの中でこんなことがおきているよ

- からだを大きくし、強くしているよ。
- 頭の中の脳を休ませて、考えるパワーをためているよ。
- こころを休めて、やさしい気もちやがんばる気もちがもてるよ。

睡眠のはたらきより...

すいみん のう そだ
睡眠は脳を育てます！！...

ねぶそく ひと かいば ちい
『寝不足の人は「海馬」が小さい！』



のう かいば よ ぶぶん ねぶそく ひと せいちょう
脳の「海馬」と呼ばれる部分は、寝不足の人は成長
が遅く、適切に寝ている人は大きく成長します。
かいば べんきょう かんが おほ
「海馬」はみんなが勉強して考えたり、覚えたり
する働きをしてくれるところ。小学生は9～10
じかん すいみん のう そだ
時間の睡眠が、脳を育ててかしくなるといえます。

5日(火)~9日(土)までチェックしよう!
(11日(月)に学校にもってきます)