

2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れをとるのには、睡眠時間の確保が大切です。テレビやゲーム、動画などに時間を費やし、夜更かしをしている人はいませんか？来週は「すくすくカード」のチャレンジ週間です。自分の生活を見直し、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

すいみん しっかり睡眠をとろう

指導 富山大学 理事・副学長 神川 康子 先生

小学生は、1日9～11時間の睡眠が必要だといわれています。しかし、実際は、習いごとへ行っているために寝るのが遅くなったり、家にいてもゲームやテレビに夢中になってなかなか寝なかったりして、睡眠が足りていない人が多いです。

睡眠が足りていないと、疲れがとれない、イライラしやすくなる、授業や運動へのやる気が起きないなど、1日を元気に過ごすことができません。

早く寝るためのポイントをおさえて、自分ができることから取り入れてみましょう。

睡眠不足による悪影響

朝から疲れている



かぜなどの病気にかかりやすくなる



イライラしやすくなる



集中力や記憶力が下がる



気持ちが後ろ向きになる



裏面に続く→