

ほけんだより 9月

宮西小学校 保健室
令和6年9月2日

夏休みが終わり、ついに2学期が始まりました！みなさん、朝はすっきり起きられましたか？
まだ、休みの時のリズムから抜け出せずに夏休みが終わっても、ぼんやりしたり、体調をくずしたりしている人はいませんか？

2学期も元気に過ごせるように、まずは生活リズムを取り戻し、規則正しい生活を心がけましょう。

よい睡眠で心も体も健康に過ごそう

世界で一番寝不足なのは!?

世界睡眠時間ランキング

順位	国	睡眠時間
1	南アフリカ	9時間13分
2	中国	9時間02分
3	アメリカ	8時間51分
最下位	日本	7時間22分

睡眠時間ランキングでは、世界の国の中で日本は最下位。
睡眠時間が一番短い国なのです。
小学生は、9～12時間くらい睡眠をとるようにすすめられています。みなさんは昨夜、何時間眠りましたか？

睡眠不足の人

- 日中に眠たくなってしまふ。
- 気持ちにムラが出やすい。
- 脳が疲れていて、うまく働かない。
- 勉強に集中できない。
- 体調が悪くなりやすい。
- 成長ホルモンが出にくい。
- 病気にかかりやすい。



よく睡眠がとれた人

- 日中、元気に過ごせる。
- 心も体も元気いっぱい。
- 脳の疲れがとれて勉強が捗る。
- 記憶も整理されて勉強内容をよく覚えている。
- 病気にかかりにくく健康。
- 成長ホルモンがしっかり出る。
- 体の疲れもとれている。



よい睡眠のために 今日からできること

寝る前は
ゲームやテレビはOFF



お風呂に入って
リラックスする



朝、太陽の光を
たっぷり浴びる



朝ごはんを食べる



昼間に運動する



睡眠クイズに挑戦

QRを読み込んで

クイズに挑戦してみよう。

何問正解できるかな？

すべて入力して送信すると、答えがわかるよ。



たとえば・・・

Q. 睡眠は体の成長とどんな関係がある？

Q. 体内時計をリセットするには何を？