

ほほえみ



平成28年12月26日
富加小学校 保健室
すいみん特別号

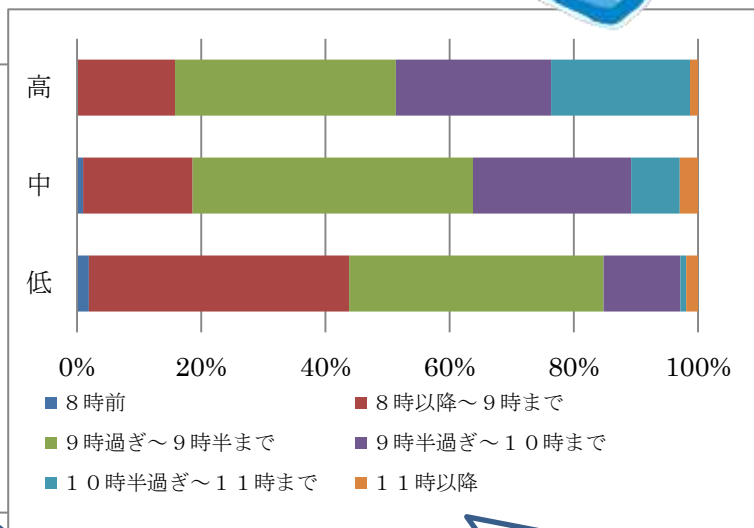
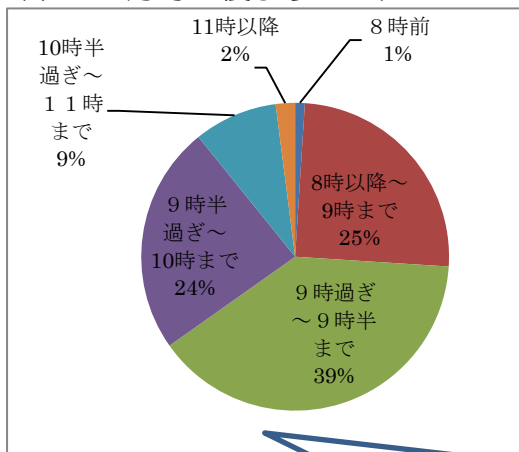
今年の冬休みは14日間。なが〜い冬休みが始まります。おおみそかにお正月、楽しみなこともたくさんありますね。ですが、2017年よいスタートをきるためには、元気な心と体が必要です。冬休みの間も、リズムを崩さずさないようにしてくださいね！1月10日に元気なみんなに会えるのを楽しみにしています。

今回の保健だよりは「すいみん特別号」。冬休みだからって、夜遅くまでテレビやゲームをしていたら、健康な心身から、どんどん遠のいていってしまいます。しっかり読んで、すいみんの大切さに気づいてくださいね。



富加小のみんなのすいみんの様子

〈平日は何時に寝ますか？〉

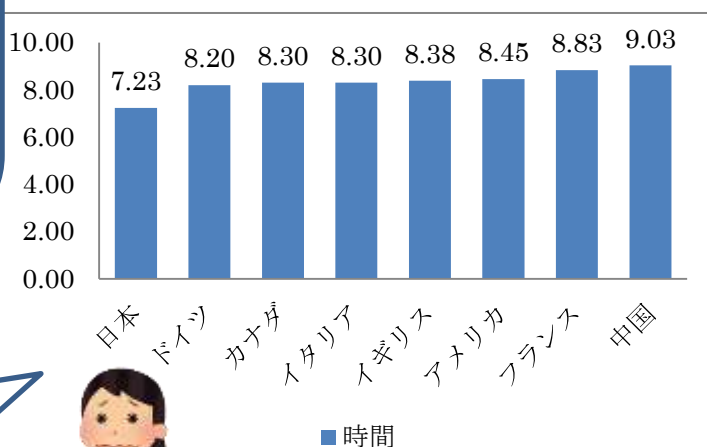


富加小では、約90%の人がだいたい10時までには寝ているようです。

しかし、保健室に体調が悪いとって来る人の話を聞くと、「前の日は、11時ごろまでテレビをみていた。」なんていう話も聞きます。「たまには、いいだろう」という気持ちも、だんだん「今日もいいや」となり、遅くまで起きている習慣が身についてしまいます。

学年が上がるにつれ、寝るのが遅くなっているのがわかります。

〈世界の平均睡眠時間〉



日本は、世界の先進国と比べて、1番すいみん時間が短い国！

1番すいみん時間の長い中国と比べると2時間近くも短いんだって！



すいみんの大切さを知ろう！～すいみん列車のお話～

みなさんは、眠りの駅から出るすいみん列車に乗り遅れていませんか？人間は、眠っている間に、「浅い眠り（眠りの丘）」と「深い眠り（眠りのトンネル）」を繰り返しています。それぞれの眠りは、違うはたらきをしています。



1時間 2 3 4 5 6 7 8 9 10

私たちは、眠っている間にたくさんのプレゼントをもらっています。一番大きなプレゼントがもらえる時間は、夜の10時～2時の間。10時に深い眠りに入っていることが大切です。深い眠りに入るまで、1時間ぐらいかかるので、やっぱり9時には布団に入って寝る準備をしなければいけませんね。

★よいすいみんをとるためのポイント★

寝つきをよくして上手に睡眠をとろう！



寝つきが悪くなるのでやめよう！

