

げんき しっかりねて 元気いっぱいすごそう！



すいみん
睡眠ってすごい！

あたま なか せいり
頭の中を整理する



べんきょう
勉強したことを
せいり
整理して
まねく
記憶を定着させるよ

からだ せいちよう
体を成長させる



せいちよう
成長ホルモンが
で、背が伸び
からだ
体が大きくなるよ

つかれをとる



いちにち つか
一日の疲れをとって
げんき うご
元気に動けるように
するよ

びょうき からだ まも
病気から身体を守る



めんえきりよく たか
免疫力が高まり
びょうき
病気にかかりにくく
なるよ

こんなことしてない？

あてはまるものにチェックしてみよう！

- 夜遅くまでゲームや動画を見ている
- ねる直前までスマホを見ている
- 朝ギリギリまでねて、バタバタ起きる
- 朝ごはんを食べていない
- ねる時間や起きる時間がバラバラ



ね不足が続くと・・・



しゅうちゆう
集中できない



イライラする



からだ ちょうし わる
体の調子が悪い

チェックが0個の人

→かんべき！ 今までどおりのすいみんをしよう！

チェックが1個以上ついてしまった人

→できていないことをできるようにしてみよう！

チェックが0個になるともっと元気になるよ



つついやってしまうことが、ねむりの
のじゃまになっているかもしれません

ねむりのゴールデンタイムって？

ねむりのゴールデンタイムは午後10時～深夜2時 のこと
からだの中の「せいちょうスイッチ」が入る時間のことだよ
この時間にぐっすりねていると、背がのびたり、体が強くな
ったり、きもちが安定したりするよ

しょうがくせい
小学生は 9～11時間ねると、
からだがいちばん元気になるよ
こうがくねん
高学年でも 8～10時間はねようね



ぐっすりねるためのコツ

- ① ねる1時間前はテレビやスマホ、ゲームはおしまいにする
- ② お風呂に入って体を温めよう
- ③ ねる前にストレッチをしよう
- ④ 部屋を暗くしてみよう
- ⑤ 毎日同じ時間にねて、同じ時間に起きよう



すいみんじかん
睡眠時間が短い方が多く見られます。

まいにち
毎日のねむりは、元気のみなもとです！ しっかりねて、毎日を笑顔で元気にすごしましょう！！