



夏休み号③

【ハナマルすいみんをめざして】

よい睡眠をとるために、あなたができることをみつけましょう。

【早く寝る】

目標は、低学年 8～9 時、高学年 9～10 時

【睡眠時間】

低学年 9～10 時間、高学年 8～9 時間をめざしましょう。

【ハナマルすいみんのスタートは、早起きから】

- 朝の太陽光をあびること、朝ごはんを食べること・・・体内時計をリセットできます。
- 昼間、太陽の光をあびて体を動かすこと・・・骨がじょうぶになるとともに、気持ちよく疲れて、寝つきやすくなります。

【タイムスケジュールを考えて】

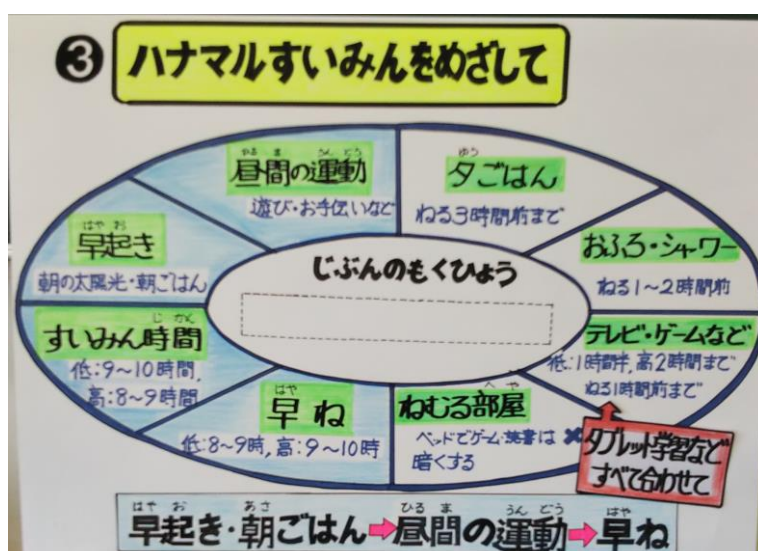
家庭では、宿題、塾、クラブチームの活動など、やらなければならないこととやりたいことがいっぱいあります。テレビも見たいし、ゲームをしたい子もいますね。大切な時間、限られた時間の中でやらなければならないことから順番にどうしていくか、ゆっくりする時間や楽しく遊べる時間をどうつくるか考えてみましょう。

- ・夕食(寝る 3 時間前までに)
 - ・お風呂、シャワー(寝る 1～2 時間前までに)
 - ・眠る部屋(暗くする)
 - ・テレビやゲームなどとの付き合い方
- 寝る 1 時間前からは画面を見ないように

使用時間の目標は、低学年 1 時間半、高学年 2 時間まで (学校のタブレット学習もすべて合わせて)

【ぜひチャレンジしてほしい早起き 10 日間(そのための工夫を)】

あなたができる目標をつかんでください。小さな目標を立てて実行できるとよいですね。



最近、テレビ番組で、睡眠の専門家の医師が、成長ホルモンとブルーライトの話をしていました。最近の研究で分かったことで、寝る時間がやむをえず 10 時以降になっても、眠りはじめに深く眠れていれば、成長ホルモンが多く出やすいとのことでした。そのために、ブルーライトの出るようなスマホ等は、寝る数時間は見ない方がよい。見てしまうと、はじめの深い眠りが妨げられて、成長ホルモンが十分出にくいとのことでした。