

げんき



すこやかウィークがはじまるよ!



むずかしいところもあるよ。おうちの人と読んでね。

「眠ること」ことは、①からだを休ませる、②「勉強したこと」や「できるようになったこと」をしっかり身に付ける、③脳やからだを成長させる、大切な時間!

子どもの睡眠 -3つの役割-

- 記憶を整理する**
不安な情報を削除して必要な情報を固定
- 脳や心身を休ませる**
休息モード 脳
- 脳や心身を発達させる**
成長ホルモンは睡眠中に分泌される!
筋肉・神経 休息モード



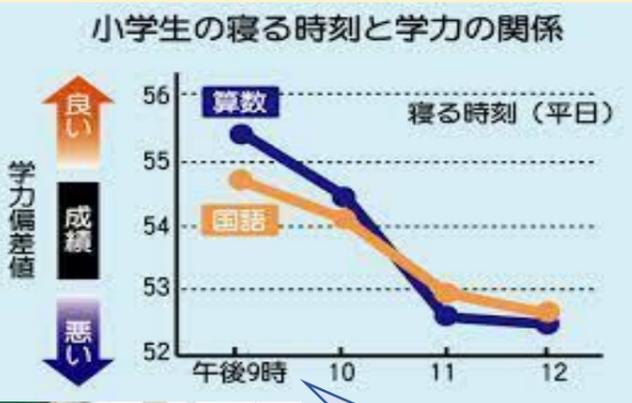
「早く寝る」ために「早起き」から始めよう!

親の 54.3%が こどもの寝不足を感じている

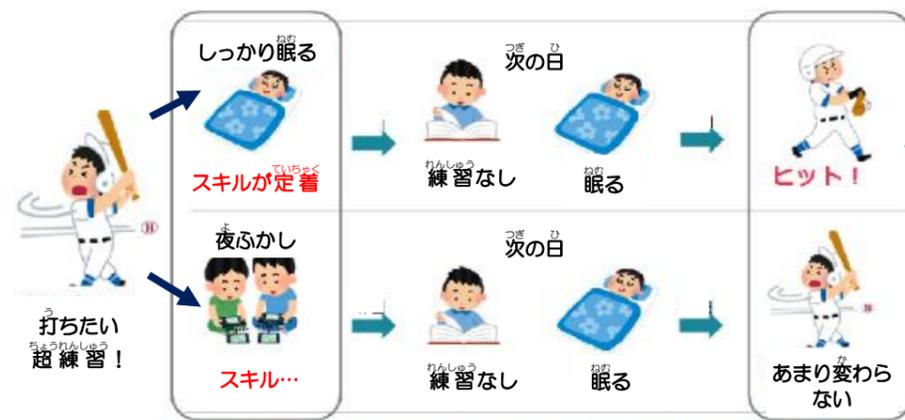
こどもの成長には睡眠が重要!



2学期のがんばりポイントは「早起き・早寝」



★スポーツ・習い事などのスキルの定着と睡眠の関係★



スポーツも楽器も書道なども、うまくなるためには睡眠が大切

スキルを身につけるために睡眠が大切! がんばった日こそしっかり眠る!

- ### <睡眠が不足している時の症状>
- いねむり ●あくび ●つかれやすい ●げんきがない
 - イライラ・不安・不安定 ●食欲がない
 - 集中力がない ●記憶力が落ちる
 - 多動(ごそごそ・ウロウロ・キョロキョロ・そわそわ など)

放っておくと怖い睡眠不足



勉強をがんばるならしっかり眠るのがおススメ!

<「早起き・早寝」のために、みんながおうちの人と一緒にがんばること>

- ステップ1: 決めた「起きる時刻・寝る時刻」を自分でも覚える・わかる! 1・2年生も覚えよう。
- ステップ2: 時計を見たり、めざましをセットしたり、タイマーを使ったり、おうちの人をお願いしたりなど、たくさん工夫する!
- ステップ3: 自分で考えながら、決めた時刻を守って「早起き・早寝」にチャレンジする!

※がんばるためなら、おうちの人にたくさん助けてもらっていい! 家族みんなでがんばるウィークだよ。

推奨されている睡眠時間

年齢	推奨睡眠時間
3~5歳	10~13時間
小学生	9~11時間
中高生	8~10時間