

R80709 国語タイム 「子供の睡眠」 感想

睡眠を改善するには寝る前に食事をしない、スマホを見ないことがいいと思いました。

N

睡眠時間は、めあす 9 時間必要ということがわかったし、寝る前にスマホなどを見るとなかなか寝れない事を知る事ができました。 T

睡眠時間は大丈夫だと思うけど寝つきが悪いのはスマホを夜にちょっと見てしまったせいなのかなと思いました。 H

睡眠を取ることは大切でスマホを持ったら 1 日で出来る時間を決めたいです。 K

睡眠を取らないと体に負担が掛かるしスマホの見過ぎが良くないと改めて分かった S

睡眠をとることで、記憶がスッキリしたり、いい事があることがわかった。でも逆にスマホを夜に見てしまうことで睡眠が浅くなってしまうことがわかりました H

いつもお母さんが、寝る前にスマホやテレビを見てはいけないと言っていたのは、睡眠に影響が出てしまうからとわかりました。 Y

睡眠不足を治すには夜にあまりスマホやゲームの光を取り入れず適度な運動や朝日光の光を取り入れるなどすれば良いことが分かりました。 A

ぼくは睡眠をする前に少しスマホを使ってしまっていたけどこれからはスマホをいじらず、すぐに布団に入って寝ようと思いました。 S

スマホをずっと見ていると仮眠の時間が少なくなってしまうからそして小学生は、9 時間寝なければいけないとわかった T

”睡眠は大事だし、ゲーム機やスマホの光などはやっぱり睡眠に関係していると言う事が分かりました。” S

”私は、タブレットやスマホを見て夜の 10 時半などに寝てしまうこともあるので、もう少し睡眠時間を取りたいと思いました。でも、急に睡眠を多く取ろうと思っても意外とできないので徐々にやっていこうと思いました。” Y

寝る時にスマホを使っていると睡眠の邪魔にもなるしスッキリ起きられないからです

H

私はこの記事を読む前は睡眠する前は暗いところでスマホを見ないしか知らなかったけど記事を読んで小学生は9時間は寝るや睡眠をすることでのメリットなど知れてよかったです。 S

私も勉強が長引いて、睡眠時間が短くなってしまうことがあるので、早く寝て、スマホもいじらないようにして、朝に勉強してみようと思いました。 I

睡眠はサッカーもやってるし、大事だなと思いました。寝る前にスマホを見ることからやめて、すぐ寝ようと思いました。寝るのは9時でもいいと思います。 K

私は、この文を読んで、いつも夜遅くに寝て朝中々起きれないのは、十分な睡眠がとれてないからなんだなあとと思いました。でも、最近は前よりスマホやタブレットを見る時間を減らしたので、そのおかげで、夜すぐに寝れているんだなあとと思いました。 N

この文を読んで睡眠は、心や体に大きな影響を及ぼすということがわかりました。また、スマホは睡眠の妨げになってしまうので、使う時間を考えて、利用したいです。 M

”睡眠時間が短い子は、心や体の不調をかんじやすいことがわかった。寝る前にスマホやゲーム機など光を発する機器の使用をさけたほうがいいことがわかった。” A

自分はスマホを持っていて夜遅くにやっていますそれでよく眠れない睡眠をしたり体が痛くなったりしたのでそれは全部スマホのせいだと分かったのであんまり遅くにはやらないようにしたいです O

スマホやゲームをするとブルーライトを浴びて寝れなくなったりして、睡眠や日頃の生活に疲れが出るんだとわかった。 T

この文章を読んで睡眠は特に子どもが取らないといけないとゆうことがわかってスマホなどの光は、睡眠を妨げるとゆうことがわかってとてもよかったです。 K

僕はいつも朝起きる時頭痛いし体痛いししばらく起き上がれません、別に寝てないとかじゃないしスマホ見過ぎじゃないし、というかスマホ持っていないし、起立性調節障害という病気なので、でも病気のせいにして何もしないのはカスがやることなので気をつけて早めに寝て、だるいや具合悪いなどがあってもあまり遅刻したり休まないようにします S

睡眠不足にならないようにするにはスマホなどの光を浴びるのは少なくしたら、体を動かすことなどをすればいいとわかりました。睡眠ホルモンを摂るためにも 10 時前には寝ようと思いました。 H

私も、寝る 30 分前くらいにスマホなどの電子機器を見ながら夜ご飯をたべているけど、睡眠に悪いことがわかったからせめて電子機器だけでも止めようと思いました。 S

小学生の睡眠時間は 9 時間が良いとわかりました。僕は 8~9 時の間に寝ているのもっと睡眠時間を取るためにスマホなどの電子機器はやめようと思いました。 0

十分な睡眠を取るためにも、早く寝たりすることが大切だとわかり、寝る前にスマホを使うと、スマホの光で、十分な睡眠を取ることができないとわかりました。これからは早