

R80709 国語タイム 「子供の睡眠」 感想

スマホを見たら目が疲れてしまうからしっかり睡眠をとって寝ないようにすることがこの記事を読んでわかりました。 M

睡眠をするときは脳を整理してスマホがある人はスマホに手が届かない場所に置いておくのがいいと思いました。 0

いつも、寝る前に、スマホを触ってるけど睡眠に影響が出ると知ったから今日からは、ひかえるようにしようと思った 0

睡眠をしないと心や体に不調を感じたりして寝る前にスマホを見たりして光を浴びると良くないと知っていたけどたまに 10 時くらいまで Switch でゲームをしてしまうことがあるので最低 9 時間は寝れるように頑張りたいです。 N

寝る前にスマホなどの光を発する機器の使用を避けることが良くないことが分かりました。そして、小学生の睡眠時間の目安は、9 時間ぐらいが丁度いいことがわかりました。

0

「睡眠」は、眠りを誘うホルモン メラトニンを取るとよく眠れると知れて、「スマホ」などを寝る前に見ると眠りずらいと知れて良かったです。 S

睡眠する前に、スマホを見ちゃうとダメだってことはわかってるけど、見ちゃう時があるから、これはダメだとわかりました。 T

睡眠をよくとるためには寝る前にスマホやタブレットなどの画面を見ないようにするとわかって、今までタブレットでオクリンクを見てたりしてたので寝る前に見ないようにしようと思いました！ Y

睡眠をよく取らないと、成長ホルモンなどが取れず、体に異変があるようになっちゃって、スマホなども影響があるので、今度からは、スマホはなるべく見ないよにしたいです。 N

睡眠で、心と体の不調を感じやすいのがわかりました。あと寝る前にスマホをいじると寝不足になるのがわかりました。 T

スマホを持っているけど、9 時になったらスマホがロックされるからその後寝に行くから十分睡眠できていると思う 0

睡眠で、心や体の健康を守れたりするからちゃんと睡眠を取らないといけないなと思ったし、寝る前にスマホをいじってしまうことがたまにあるので、気をつけないといけないなと思いました K

”睡眠時間を増やしたり目安の時間で眠ることにより、成長や健康を保ち、伸びるとわかった。また、寝る前や、長時間のメディアはブルーライトの影響で眠りの妨げになると知りました。この学習を活かして、今後睡眠時間とスマホ、テレビ、タブレットなどには意識して成長を進めていきたいです。” S

僕は、「睡眠」はとても大事で、睡眠は健康に関わっていて、良く寝るには、ゲームやスマホを寝る時間の時にはしないと、よく眠れなくなってしまうということがわかってよかったです。 Y

”よく睡眠をとるには、スマホなどのメディアを取らないと良いということを知ったのでこれに心がけていきたいと思いました！そして、このことを忘れないようにします” O

睡眠をする間にスマホを見ないほうがいい理由を知れて良かったです。また、小学生は九時間寝ないといけないことがわかったのでこれを心がけたいです。 W

”いつも寝るギリギリまでスマホを見ていたからいつもあまり寝れなくてこの事から寝る2時間前は、スマホを見ない睡眠をたくさん取れるようにスマホを控える” K

スマホは持ってないけどテレビの番組は10時ぐらいまでみてることがあるから睡眠のために30分前ぐらいにはやめにしたいと思った。スマホをもったらに寝る前にやらないようにしたいです。 N

”睡眠をとることは大切だと理解し、そしてスマホのやりすぎにも注意しようと思いました。 K

睡眠を取ると、朝の勉強がもっともできるし、将来、スマホのやりすぎに注意しようと思いました。 S

スマホは持ってないけど、睡眠は多分足りないから今日からもっと寝ようと思う O
寝る前にゲームやスマホを見ないことがわかった理由は睡眠に影響があることがわかりました S

よく、寝る前などでスマホを見て、睡眠が取れない時も、あるのでこの睡眠の「教えて、ヨミドック！」を読んで今日は工夫をして寝ようと思いました。 S

私は、今まで沢山スマホを見ていて目も悪くて寝る前にもスマホやゲームをしていたから、睡眠の時間を長くするために寝る 1 時間前には画面は見ないようにしたいです。 M