

7月5日（金）睡眠時間

ある新聞に、「親の半分以上が

子供の睡眠に悩みを持っている」

という記事がありました。

皆さんはどうですか。しっかり

と睡眠時間をとって、おうちの人を安心させていますか。

この記事によると、子供が睡眠不足になる原因のベスト5

は、次の通りです。

5位 **運動不足**

4位 **遅くまでゲームをやっている**

3位 **夜ご飯の時間が遅くなっている（親の都合）**

2位 **遅くまでテレビを見ている**

1位 **遅くまで動画（YouTube など）を見ている**

ほとんどが子供に原因があります。遅くまでゲームやテレ

ビを見ていたら、寝るのが遅くなるに決まっています。ゲー

ムやテレビ、動画などは**脳を疲れさせる**ので、本当なら普段

よりもたくさん寝なくてははいけないのです。

扇っ子の皆さんには、しっかりと睡眠時間をとって、学校

で**張り切って勉強**してほしいです。

村越 新

