

# 5月16日（金）睡眠

みな  
皆さんは、一日にどれくらい睡眠をとって  
いますか。何時に寝ていますか。

こども すいみん だいじ はなし  
子供の睡眠について、とっても大事な話を  
聞いてきたので、皆さんにも紹介します。



しょうがくせい すいみんじかん じかん よ  
○小学生の睡眠時間は9時間～11時間が良い

ね こ ふと おお  
○しっかり寝ない子は、太りすぎることが多い

まいにち じかんいじょう ね こ じかんみまん こ がくりよく  
○毎日8時間以上寝る子は、6時間未満の子より、学力も  
たいりよく うわまわ  
体力も上回りやすい

しゅうしんじこく はや こ ほう がくりよく たか  
○就寝時刻が早い子の方が、学力が高くなりやすい

はや ねむ ねむ よ せいせき きたい  
○早く眠り、たくさん眠ると、良い成績が期待できる

すいみんじかん みじか こ  
○睡眠時間が短い子ほど、イライラする、キレる

すいみんじかん みじか こ せいしんてき ふあんてい  
○睡眠時間が短い子ほど、精神的に不安定になりやすい  
(ふあん になる、きんちよう する、こんらん する)

ねむ きおくりよく  
○しっかり眠ると、記憶力がよくなりやすい

はやねはや お からだ あたま こころ よ なんと なんと  
「早寝早起き」が体や頭、心に良いことは、何度も何度も

いえ ひと い だいじ すいみん  
も家の人に言われているはず。大事な睡眠をたくさん  
と 取ってほしいから、そう言われてきたとおも  
ってほしいです。

きょう なんじ ね  
今日は何時に寝ますか？

村越 新