

扇小レポート354 あしたくじ

保健室に貼ってありました。

ぐっすりとねむるためにできることです。

「あ」「し」「た」「く」「じ」。毎日やってほしいです。

少年写真新聞
Juniors' Visual Journal
http://www.schoolpress.co.jp/

小学保健ニュース

No.1289 (1)
2023年10月8日
3月8日号

ぐっすりとねむるためにできること 「あ」「し」「た」「く」「じ」(あした9時)にねられるようにすることが大切です

あんしん(安心=リラックス)する



ねる前にできるリラックス法の例

本を読む	ゆっくりとストレッチをする	ほかにも
		- 深呼吸をする - 翌校する準備(持ち物のチェック)をする - 整理整頓をする - おうちの人と話す - 日記を書く など

スマートフォンやテレビゲームなどは、強い光が出るため、ねむりに入りにくくなります。

毎日、自分でできそうなリラックス法をねる前に行うことで、きんちょうがほぐれて、ねむりに入りやすくなり、さらに、脳も自然と「もうねる時間だ」と感じて、ねる準備を始めようようになります。

しずか(静か)にする



血分がねる部屋やその周囲の部屋から、大きな音が出ないようにしましょう。

たべもの(食べ物)を ねる直前に食べない



食べ物を消化するために胃腸が活動してしまい、ねむりが浅くなります。

くらく(暗く)する



スマートフォンなどの強い光や明るい明を浴びると、ねむれなくなります。

ぐっすりとねむるためには、安心した(リラックスした)状態で、静かで暗いかんきょうでねることが大切です。また、ねる時間と起きる時間を決めておいて、その時間を習慣にすることで、自然と自分が決めた時間にねむくなって、決めた時間に起きられるようになります。ねる時間を決めるときは、できれば、夜九時より前の時間にして九時間以上のすいみんがとれるようにしましょう。

しかん(時間)を決めておく



ねる時間や起きる時間を決めて、その時間を習慣にすると、自分が決めたねる時間にねむくなり、ぐっすりとねむれるようになります。

寝る子は育つ。寝る子は育つ。寝る子は、幸せになれます。