

R5 扇レポート 698 睡眠

保健室に貼ってあるのを見つけました。

「ぐっすりねむるためにできること」。ぜひ読んでもらいたいです。
 しっかり寝ることは、健康な生活のためにとっても大事です！

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

小学保健ニュース

No.1289 (1)
 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

しずか (静か) にする

自分がねる部屋やその周囲の部屋から、大きな音が聞こえ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

食後体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。

らく (暗く) する

ねる1時間前
 スマートフォンなどの強い光や明るい照明を消すと、ねむれなくなります。

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
		・深呼吸をする ・登校する準備(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、さんちょうがほぐれて、ねむりに入りやすくなります。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。

かん (時間) を決めておく

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(リラックスした)状態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るようになります。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がとれるようにしましょう。

今日は9時にねよう！

あしたも9時にねられるようにしましょう。

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お目覚めになります。ぐっすりとねむるようになります。

「あ」「し」「た」「く」「じ」に寝る。やっていますか？