扇小レポート９１２　９時に寝る

保健室、廊下に貼ってあった保健ニュースです。
「夜９時になるための準備をしよう」という特集です。
寝る前に、やっておくべきことがあるようです。



小学保健ニュース

No.1438
11月8日号

夜９時にねるための準備をしよう

ねる前に脳と体が落ち着く行動をとると、ねむりやすくなります

夜９時にねむれるようになる習慣の例

ねる前の習慣に、決まったものはありません。自分に合ったリラックスできるものを選び、少しずつ脳や体を休めていきましょう。

子どもがねるべき時間とされている夜九時になっても、すぐにねむれないことはありませんか。まずは、ねる一時間前からメディア機器を使うのをやめ、脳と体が休まる習慣をつくりましょう。

また、おふろに入って体を温めたり、力をぬいて体をほぐしたりすることで、脳や体がねむる準備を始めて、自然とねむりにつきやすくなります。

メディア機器を見る、おやつなどを食べる、激しい運動をするといった行動は、脳や体が起きるので、ねる前の習慣にしてはいけません。

小学生は、健康や成長のために夜９時までにねて、脳や体を休めるとよいとされています。

扇っ子の皆さんのほとんどの子が、９時には寝てますよね。