



4～6年生用

ぐっすりすいみんで、元気パワーをゲットしよう！

夏休みが明け、学校生活が始まりました。「朝、なかなか起きられない」「だるい」「やる気が出ない」と感じている人はいませんか？高学年になると、ついねるのがおそくなりがちです。しかし、「質の高いすいみん」は、勉強・運動・心のすべてにとってもよいえいきょうを与えてくれます。



🧠 ねている間におこる、「3つのメンテナンス」

すいみん中、私たちの「のう」と体では大切な作業が行われています。



① しっかり、きおくする！

勉強したことやスポーツのフォームなどは、ねている間に「のう」にしっかりきおくされて、勉強も運動もよくできるようになります。



② 体を大きく、元気にする！

早くねると、ねている間に成長ホルモンが出て、身長がぐんぐんのびます。また、体のつかれをとって、元気にしてくれます。



③ からだとところの調子を整える！

十分なすいみんは、イライラや不安をおさえ、心を安定させてくれます。また、朝すっきりおきられるようになり、からだの中のリズムを整えてくれます。



📱 「ねる前のスマホやゲームはよくない！」って、知っている？

スマホやタブレット、ゲームの画面から出ている光（ブルーライト）には、「のう」に「今は昼間だ！」と、かんちがいさせる悪いえいきょうがあります。その結果、ねむりをさそうホルモンが出にくくなり、ふとんに入ってもすぐねむれなかったり、ねむりがあさくてつかれが取れなかったりします。ねる1時間前には画面を見るのをやめ、「のう」をリラックスさせるようにしましょう。



 4～6年生に必要な すいみん時間は、「8～10 時間」！

例えば、朝 6 時 30 分におきる場合、夜 10 時までにはねるようにします。自分でねる時間をよく考えて取り組んでみましょう。でも、早くねるには、じゅんびもひつようです。おうちの人にもきょうりよくしてもらいながら、「ぐっすり すいみん チャレンジシート」をつかって、がんばってみましょう！

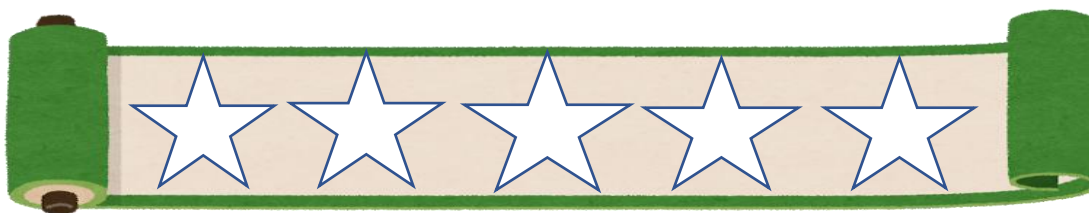
ぐっすり すいみん チャレンジシート

★わたしのめあて : 夜()時()分までに ねる！

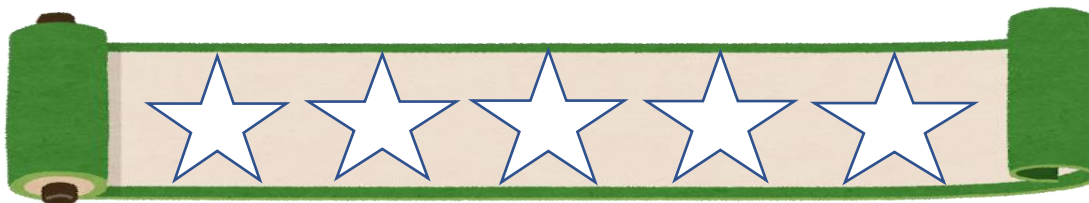
* できた 時には、一つ☆マークに 色をぬってね！



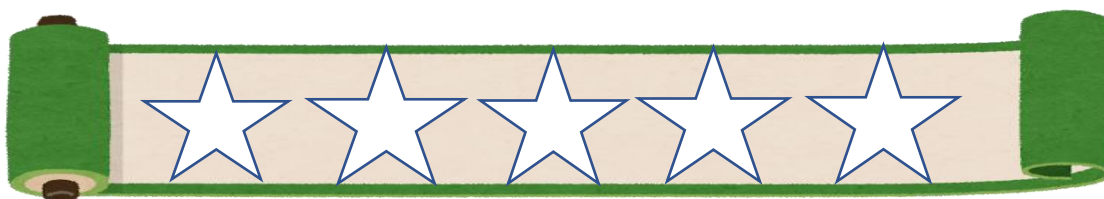
1 夜ごはんの 前に しゅくだいや明日のじゅんびが できたかな？



2 ねる 1 時間前にスマホや ^{どうが}動画・ゲームを やめられたかな？



3 決めた時間に ねられたかな？



ぐっすりすいみんで、心も体も最高の状態ですごせるようにがんばってください！

