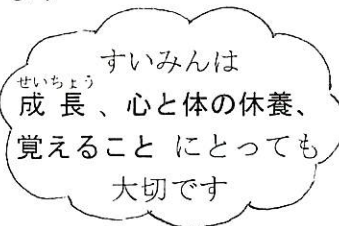


※ す い み ん (ねむること) は大切! ※

朝、気持ちよく目が覚めましたか? 起きた特、すっきりしていましたか?

❖ すいみん中 (ねむっている時) に、体の中でいろいろなことが起こっています

- 骨や筋肉の成長を進める、つかれを取りのぞく、などの働きがある成長ホルモンというものが脳から出ています。
- 勉強したり経験したりしたことが脳の中で整理されます。必要なことを覚え、あまり必要ではないことやいやなことは忘れるようになります。



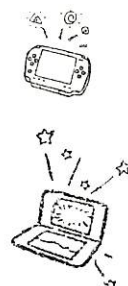
❖ ぐっすりねむるために

- ・ ねる前は、テレビ、ゲーム、パソコンなどを見るのはやめましょう。

テレビ、ゲーム、パソコンなどからは強い光が出ていて、この強い光を夜、特にねる前に見るとねむりにくくなってしまいます。

→ ねつきが悪くなったり、深くねむれなくなったりします

→ 朝すっきり起きられなかったり、つかれがとれなかったりします



- ・ ねる2～3時間前までに食事を終わらせましょう。

食後2～3時間は胃腸は働いています。この時にねむっても、脳は十分に休めません。

- ・ 夜9時半ころにはねるようにしましょう。

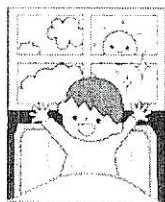
子どもには9時間以上のすいみん時間が必要だそうです。

朝6時に起きる人は、夜は9時ころにはねましょう。

体には、朝5～8時ころに目が覚めやすくなる働きがありますが、夜おそくまで起きていると、この働きが乱れてしまいます。

ねむる時間が9時間より少ない子の学力テスト (計算能力、書き取り能力、理解力など) の点数は、ねむる時間が9時間以上の子よりも低かった、という調査結果があります。

- ・ 朝、光を浴びましょう。



わたしたちの心や体は昼間は活動し夜は休むように切りかわります。1日24時間の生活のリズムを整えるのに朝の明るい光は (朝食、通学などの活動も) 大切です。

ぐっすりねむる

すっきり目覚める

昼間、活発に活動する

そして、脳の栄養のためにも、朝ごはんをきちんと食べることを忘れずに...