

せいかつ 生活ふいかえい週間3日目

せいかつ しゅうかん はんぶん お
生活ふりかえり週間が半分終わりました。きそくただ せいかつ いしき す
規則正しい生活を意識して過ごすことができましたか？

できている人は、このままつづけていきましょう。できていなかった人は、なぜできなかったのかかんがえて、できるようにがんばりましょう。

きょう
今日のクイズだよ！



よる まえ
夜ねる前にゲームをするとどうなる？

- ①つかれて眠たくなる
- ②のうめざ
脳が目覚めてしまう
- ③ぐっすり眠れる

せいかい
正解は「②のうめざ
脳が目覚めてしまう」です。

まえ
ねる前にスマートフォンやタブレットをみるとどうなるのか…

- ①のうめざ
脳が目覚めてしまう
おと ひかり で がめん み
音や光の出る画面を見ていると、のう しげき
脳が刺激され「まだ朝みたいだ」と
まちがってしまい、ねむたくならなかつたり、ねつきがわるくなつてしま
つたりするよ。
- ②ねむ あさ
眠りが浅くなる
ねむ ふか
ねむっても、眠りが深くならず、ぐっすり
やす
休めないこともあるよ。
つぎ ひ
次の日に「眠いなあ、ぼーっとするなー」
となってしまうかも。
- ③イライラしやすくなる
のう
脳がつかれてしまい、き も ふあんてい
気持ちが不安定に
なってちょっとしたことでもイライラしたり、
がまんできなくなることもあるよ。



さいてい じかんまえ
最低でも、ねる1時間前にはスマートフォンなどをやめましょう。