

生活ふりかえり週間3日目

生活ふりかえり週間が半分終わりました。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、このまま続けていきましょう。できていなかった人は、なぜできなかったのか考えて、できるようにがんばりましょう。

今日のクイズだよ！



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脳が目覚めてしまう
- ③ぐっすり眠れる

正解は「②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見るとどうなるのか…

① 脳が目覚めてしまう

おとひかりで画面を見ていると、脳が刺激され「まだ朝みたいだ」とまちがってしまい、ねむたくならなかったり、ねつきがわるくなってしまったりするよ。

② 眠いが浅くなる

ねむっても、眠いが深くならずに、ぐっすり休めないこともあるよ。
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

脳がつかれてしまい、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
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。