

## 学校医の先生による「睡眠の大切さ」のお話

「すっきり起きましたか？」

「このお話をている間も、眠たいなあ…、あくびをしている人はいませんか？」

など、児童のみなさんへ呼びかける形で、わかりやすくお話をいただきました。

また、**睡眠の役割**について教えていただきました。

- ① 体を休ませる。特に脳の疲れをとっている。
- ② 成長ホルモンがでて、筋肉や骨を丈夫にしてくれる。そして丈夫な体が作られ健康に過ごすことが出来る。

反対に、**睡眠不足**になると、

- ✖ すっきり起きれない。
- ✖ イライラする。
- ✖ 集中できない

などがあらわれることがわかり、

これから**「ぐっすり睡眠ができるように過ごしましょう。」**としめくくられました。