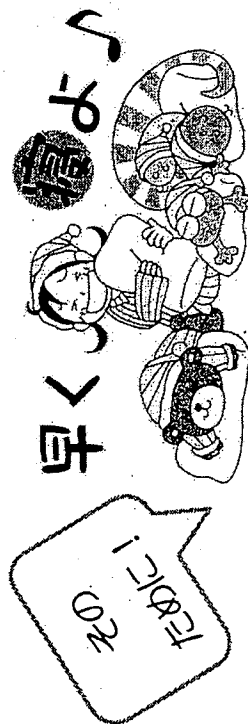


シリーズ

早寝早起も朝ごはん

早起きして、ゆっくり朝ごはん・・・のためには



中学生だと、夜ふとんに入って「眠れない」ことはほとんどないはず。大人より昼間の活動量は多いので、眠たくなくても横になれば寝てしまえますよね。では「眠れない」から夜更かしするというよりも、まず夜の過ごし方をチェックしてみよう。次の項目に当てはまる人はチェックしてね。

- ☐ 夜、習い事や塾で帰りが遅くなることが多い(10時を回るなど...)
- ☐ 夕食を食べる時間がいつも9時以降になることが多い
- ☐ 友達とメールやラインを夜遅くまですることが多い
- ☐ テレビやビデオなどを遅くまで見ていることが多い
- ☐ インターネットやゲームを夜遅くまでやっていることが多い
- ☐ 寝る直前まで、おやつなどを食べていることが多い

習い事や塾の時間は自分ではどうすることもできないけど、それ以外は自分でなんとかなできると思いませんか？

毎日のことで、あまり気にしてなかったかも知れないけれど、自分の夜の過ごし方をちょっと見直してみよう。案外、早寝のヒントが見つかるかもしれませんよ！

寝る前の

メール・ゲーム・SNS...



睡眠障害につながるよ...

時間を決めて とにかくふとんに入ろう！

ねむくなくても時間を決めて、とにかく布団に入って、こんなことを考えてみたらどうでしょう？

夜は、考え方がネガティブでマイナス思考に陥りやすいそうです。だから、深刻な悩みやむづかしいことをかんがえるのはやめて、こんなことを考えてる間に眠ってしまったら、いい夢を見て朝すっきり起きられそうだと思いますか？



- ・好きな人のこと（よいねい眠れなくなる!?!）
- ・明日の朝ごはんや給食のおかずの想像（好きなものがあるかな？あれ食べたいな!）
- ・今日1日でうれしかったこと（してもらってうれしかったことや、こんな言葉をかけてもらってうれしかったな・・・心がほんわりしたなあ・・・）
- ・今日1日の中で自分ががんばったことを思い出して、自分でほめてみる（今日の部活がんばった・・・授業中しゃべらないで集中できた・・・友達の相談のってあげた・・・）

朝ごはんの準備や後片付けを手伝った・・・今日は早く布団に入った！

など...

