

ほけんだより



2学期がはじまりましたね!!
 夏休みは元気に過ごすことができましたか?
 3年生は受験勉強などで疲れてはいませんか?
 今日から2学期! 授業やテストも始まります。
 心も体も整える秘訣を一緒に考えていきましょう!!



さて、9月3日は何の日か知っていますか?

ぐっすりの日...

睡眠の日と言われています!!

皆さんはぐっすり眠ることができていますか?

また、眠りすぎてはいませんか?

今回は睡眠が心と体に影響を与えていることについて知っていきましょう!

睡眠の役割ってなあに?

- ① 脳を休ませ、体をメンテナンス...疲労回復!
- ② 自律神経やホルモンバランスを整える...成長のチャンス🐼
- ③ 記憶を整理して定着させる...テスト前こそしっかり睡眠!
- ④ 免疫力を上げて抵抗力を高める...病気になりにくい!



～ぐっすり眠るための睡眠クイズ～

- ① 睡眠時間は何時間が最も健康的?
 A: 4時間 B: 7時間 C: 10時間以上
- ② 寝ている間に失われる水分量は?
 A: 約10ml B: 約100ml C: 約500ml
- ③ 休日に寝だめをするとどんな影響がある?
 A: 逆効果 B: 疲労回復 C: 良い影響も悪い影響もない
- ④ 食事は睡眠の何時間前まで?
 A: 直前まで良い B: 2～3時間前 C: 5時間以上前



～ぐっすり眠るための睡眠クイズ 答え～

- ① B: 7時間 → 7～8時間がベスト!
- ② C: 500ml → 起きたら水分をしっかりとろう!
- ③ A: 逆効果 → 生活リズムが乱れます…(´；ω；)
- ④ B: 2～3時間前 → 満腹状態では寝つきが悪くなります

