



R5.12  
鏡山小  
保健室

2学期も残り2週間となりました。インフルエンザの流行は少し落ち着いてきましたが、まだまだ油断できません。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調をくずす原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。



みなさんは、十分なすいみん時間をとれていますか？  
なかなか右に書いている時間をとれているという人は少ないかもしれませんが、これが理想です。

ひつよう すいみんじかん  
《必要な睡眠時間のめやす》  
ていがくねん じかん  
◎低学年→10時間  
こうがくねん じかん  
◎高学年→9時間  
せいじん じかん  
◎成人→7～8時間

ある調査によると、良いすいみんをとって、心や体に与える影響は、宝くじで3千万円が当たった時の喜びと同じという結果が出たそうです。それくらい、すいみんが私たちの心や体に与える影響は大きいということなんですね。もう一度、自分のすいみんを見直してみませんか？

『幸福・幸せ研究室 幸せになる技術』

<https://happiness-study.com/technique/good-enough-sleep/> (参照 2023.12.7)

## その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…

発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせて家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…

ゲームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…

睡眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

## なぜ、ねむらなければいけないの？

- ① 体のつかれをとるためです。  
ねむることで1日のつかれがとれて、明日のための力がつき、病気に負けない体になります。
- ② 元気な心、やさしい心を取り戻すためです。  
体と同じように、いろいろなことがあると、心もつかれます。ねむる事で、元気な心、やさしい心を取り戻してくれます。
- ③ 体を成長させるためです。  
今みなさんの体は、ぐんぐん大きくなっています。ねている間に体の中では「ホルモン」という、成長を助けてくれるものがたくさん出てきます。ねむる時間が短いと、「ホルモン」は少ししか出ません。毎日ぐっすりねむることが、体をどんどん成長させるコツです。

参考文献：『ぐっすりすいみん』ぱすてる書房

## しっかりすいみんをとると、どんな良いことがあるの？

身長がぐんぐんのびる。



病気に負けないからだになる。



落ちついた気持ちになるので、周りの人にやさしくできる。



ものごと集中でき、勉強がよくわかるようになる。

