

# ほけんだよ！

H30.11.20  
村岡小学校  
保健室

小学生は、夜8～9時ごろに寝て、1日9～10時間のすいみんが  
**必要**といわれています。でも習い事やスポーツの活動で寝るのがおそくなったり、家にも  
ゲームやテレビに夢中で、なかなか寝なかつたりして、すいみんが足りていない人が多いよう  
です。

「9時間寝ています」「10時間寝ています」という人も、寝る前にやってはいけないことを  
してませんか？そんな人は、すいみんの「質」が悪いので、しっかり寝ているとは言えません。

すいみんが足りないと・・・、つかれがとれない・イライラしやすくなる・授業や運動への  
やる気がおきないなど、1日を元気にすごすことができません。

早く寝る・質の良い眠りをするためのポイントをおさえ、自分で考えて行動しましょう。

(\*自己管理能力)

# しっかりねていますか？

**▲寝る前の2時間に、こんなことをしてはダメ！**

- ①コンビニなどに行く
- ②明るい部屋にいる（明るい蛍光灯のもとで勉強）
- ③ゲームやスマホ・パソコンをしたり、YouTube やテレビを見ている
- ④汗をかくような運動をしている
- ⑤食事をしている
- ⑥お風呂に入っている
- ⑦お茶やコーヒーなどをのんでいる



**寝る前の2時間は、寝るための準備の時間**です。どんなにおそくても  
**寝る1時間前にはやめておきましょう。**

## 寝不足で、体に起こる変化

朝からつかれている



かぜなどの病気にかかりやすくなる



イライラしやすくなる



集中力や記憶力が

下がる



気持ちが後ろ向きになる



## ※早く寝るため、質の良い眠りにするためのポイント

家に帰ってから、やることの順番を  
決めておく。

なるべく順番通りに動くことで、布団に入る  
時間が大きくずれることはありません。

ゲームは1時間までにして、寝る  
2時間前には終わらせる。

寝る直前までゲームをしたりテレビや  
YouTubeを見たりしていると、目がさ  
えてしまい、なかなか眠ることができ  
ません。



習い事やスポーツなどで  
帰宅がおそくなる人は...

おそい時間にたくさん食べる  
ことをふせぐために、習い事  
の前に主食(ごはんやめん)や  
主菜(メインのおかず)を食べて、帰宅後にスープや  
副菜(軽めのおかず)を食べるようにしましょう。

