

# 保健便り

H30.12.19  
村岡小学校  
保健室

## 睡眠リズムを、目で確かめてみると…?

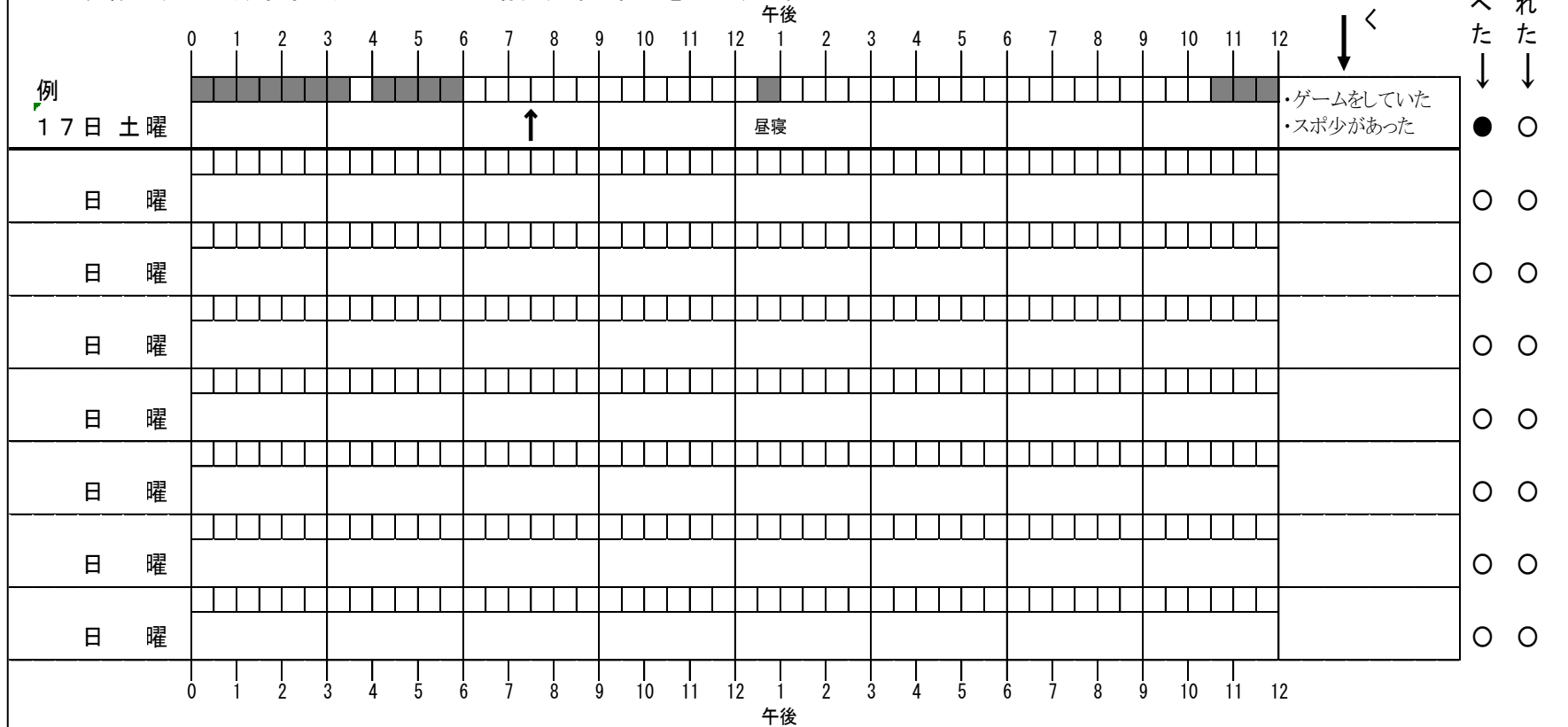
先日、5年生・6年生が1週間の睡眠時間を確かめてみました。寝ている時間を塗りつぶすだけでしたが、自分の睡眠リズムが一目でわかりました。冬休みは、生活リズムが乱れがちです。睡眠チェックをして、できるだけ規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

- ・寝る目標時刻を赤線でひく。(10時過ぎは×)
- ・寝ている時間を黒えんぴつで、ていねいにぬりつぶす。
- ・15分未満は切り捨て、15分以上は切り上げる。(例 6時14分起床⇒6時 6時15分⇒6時30分)
- ・とちゅうで目がさめた時は、その間をぬらない。
- ・昼寝をしたときも黒くぬる。
- ・朝食を食べ始めた時刻を「↑」で記入する。
- ・朝ごはんを食べた、自分で起きられた日は、右側の○を黒くぬりつぶす。
- ・目標とする入眠時刻より大きくズレた場合、そのわけをメモする。

ズレた理由が大きい

朝ごはんを食べた

自分で起きられた



▲子どもの成長に  
良くないポイント  
…あてはまる所は  
ぜひ見直しを!

規則正しい  
生活(生体リズムの  
場合

