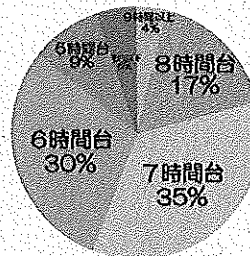


保健集会 『Good sleeping』 ～質の高い睡眠とは～

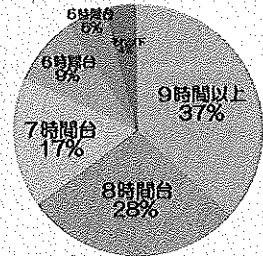
弥富中学校 保健委員会
2017.09.25

弥富中学校の睡眠の実態

1日の睡眠時間の平均（平日）



1日の睡眠時間の平均（休日）



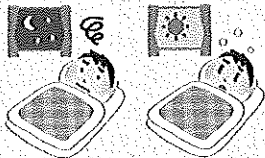
平日と休日との睡眠時間の差が2時間以上！

睡眠に関する悩み

寝付きが悪い

日中眠気を感じる

熟睡感がない



寝る1時間以内にすること

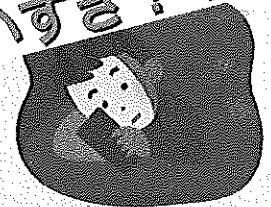
スマホを見る

ゲームをする

勉強

交感神経の使いすぎ!!!

TVを観る



睡眠不足になるとどうなる？

からだ

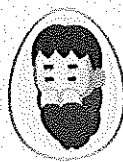
学習面

こころ

疲れやすい
かぜをひきやすい

集中力・記憶力の低下

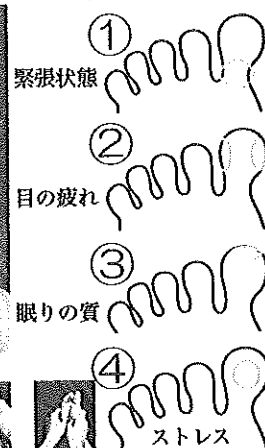
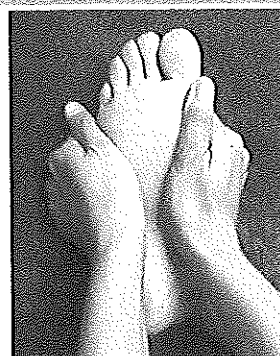
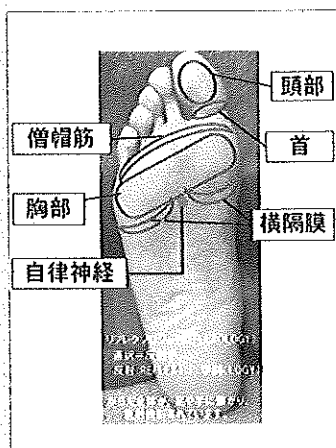
ストレスに弱くなる
イライラしやすい



とは言っても忙しい...

眠れるからだの作り方を紹介！

からだをあたためる



気をつけよう！睡眠習慣

1. 毎朝ほぼ決まった時間に起きる
2. 朝起きたら太陽の光をしっかり浴びる
3. 朝食を規則正しく毎日とる
4. 帰宅後は居眠り（仮眠）をしない
5. 夕食後にココア、チョコレート等カフェインをとらない
6. 夕食後に夜食をとらない
7. めるめのお湯にゆっくりと浸かる
8. 眠る前は脳と身体がリラックスできるように心がける
9. 休日も起床時刻が平日と2時間以上ずれない

楽しく参加してくださり
ありがとうございました！

