

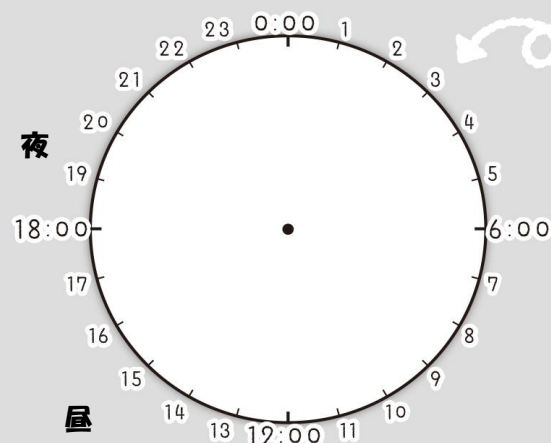
## しっかり眠るといいこといっぱい♪睡眠を見直そう！



睡眠は、体温調節や血圧をコントロールしている「自律神経」の働きを正常にし、いろいろ病気から体を守り、**免疫力もUP**します。感染症予防も、疲労回復や成長などの面からも睡眠はとても大切です。



### あなたの一日をチェック！



最近の生活を思い出して、グラフに書いてみよう。

『早寝・早起き・朝ごはん』ができていますか？健康観察記録表から、2時や3時に寝ている人もいます。とても危険な状態です。

**身長が高くなりたい！**  
**もっと勉強が出来るようになりたい！**  
**運動や部活で頑張りたい！**  
・・・と思っている人、  
全ては睡眠から・・・

### ふとんに入ってもなかなか眠れないのはなぜ？

思いあたることがないか、チェックしてみよう。

- ☐ 昨日寝るのがいつもより遅かった
- ☐ ゆっくりお風呂に入らなかった
- ☐ 今朝起きるのが遅かった
- ☐ 1日中家の中でだらだらしていた
- ☐ 寝るぎりぎりまでテレビを見ていた
- ☐ ふとんに入ってもゲームをしていた



チェックのついたことに気をつけて、  
今日から「早寝早起き」の習慣をつけよう！

### GOOD 睡眠！

～上手な睡眠のとり方をマスターしよう！～

- 寝る前に食べない。  
おなかがいっぱいだとなかなか眠れないうえ、消化する臓器を十分に休ませることができません。
- 寝る前に明るい画面を見ない。  
テレビやゲーム、携帯電話などの光は脳を興奮させるので、寝付きが悪くなります。
- 同じ時間に寝る。起きる。  
毎日決まった時間に寝て、起きて体内リズムを整えましょう。
- 部屋を暗くして寝る。  
光の刺激を無くすことでぐっすり眠れます。
- 朝起きたら直ぐに太陽の光を浴びる。  
カーテンを開けて軽くストレッチをしてみましょう。



### 3年生のみなさん、受験勉強、頑張ってください！！

みんなのがんばりをお助け！

早ね

記憶は寝ている間に定着します。睡眠時間を削るより、ぐっすり眠って効率アップ！



早起き

起きてから脳がしっかり働くまでには数時間かかります。試験本番へ向けて朝型に。



そして朝ごはん！



いよいよ冬休みですね。今シーズンもコロナ、インフルエンザ、風邪などの感染症が既に大流行しています。3年生のみなさんは、自分の進路に向けて大変な時期ですが、規則正しい生活習慣で乗り切ってください。1、2年生のみなさんも、自分の生活をもう一度見直してくださいね。

**裏面・・・感染症に打ち勝つ【免疫力】・・・みなさんの【免疫力】がどれくらいか、採点してみましょう。改善することで強い心と体を作れますよ。**  
**【最強の免疫力】を持っているのは誰？？？ ！免疫力UP！UP！**