



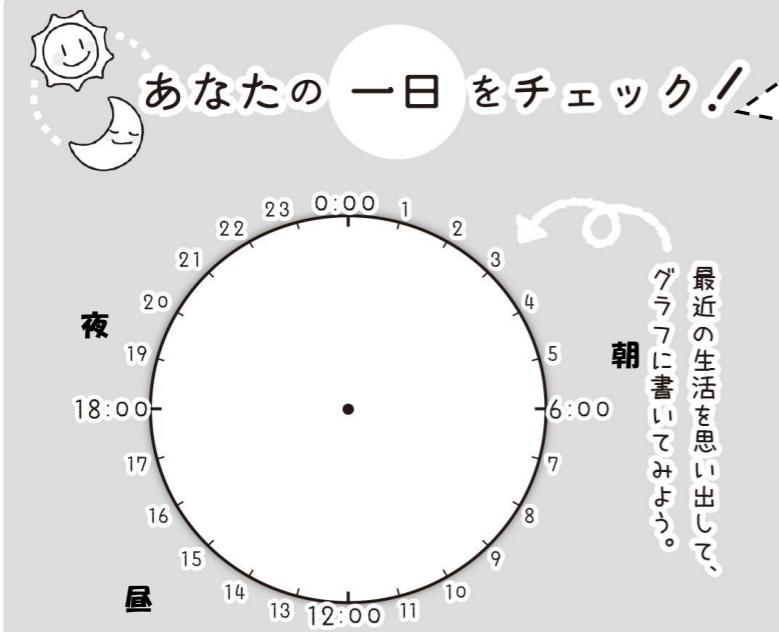
冬休み号

神吉中学校
2025. 12.22

しっかり眠るといいこといっぱい♪ 睡眠を見直そう！

CHECK!

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。



『早寝・早起き・朝ごはん』が出来ていますか？ 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
なかなか起れないのはなぜ？**

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
- ゆっくりおふろに入らなかった
- 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。

光の刺激を無くする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。

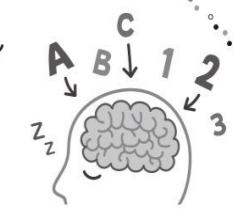


3年生のみなさん、受験勉強、頑張って！！

みんなのがんばりをお助け！



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！



たっぷり
睡眠



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】…みんなの【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！