

1月15日 睡眠セミナー(健康教育)

「睡眠の先生」
睡眠健康指導士の
加藤さん



研究結果から、十分な睡眠時間をとれている人ほど、

- ・風邪を引きにくい
- ・学力も高くなる
- ・運動能力も高い

ということが分かっています。

クイズ王もスポーツ選手も、睡眠を
とても大切にしているんだね！



寝る1時間前には、ゲームをやめて、
しっかりと寝ることができるようにしたい！



習い事がある日こそ、帰ったら早めに
寝て、習ったことを定着させよう！

睡眠は、私たちの元気・勉強・運動を支えています。小学生の間は9～11時間の睡眠時間を確保すること、休日も起きる時刻を(2時間以上)変えないこと、寝る1時間前からは、メディアをオフにすることが大切だと学びました。