



今回のテーマは「睡眠」

みなさん、しっかり睡眠はとれていますか？
「体調が優れない」「疲れが取れない」そんな人はいませんか？
もしかしたら、その原因は睡眠不足にあるかもしれません…。



「睡眠」をしっかりとらないとどうなる？

- ・頭痛、吐き気、めまいなどの体調異常
- ・免疫力低下
- ・ストレス
- ・集中力の欠如
- ・脳機能の低下
- ・生活習慣病
- ・老化促進

など



では、中学生のみなさんには、一体どれくらいの睡眠が必要なのでしょう…

問題



_____に入る数字を書きましょう。

脳科学的には、前日の学びを定着させるために、最低でも_____時間の睡眠が必要です。
健康面も考えると、理想の睡眠時間は_____時間です。 ※答えは保健室前へ！



自分の睡眠を見直そう！～睡眠チェックを開始します～

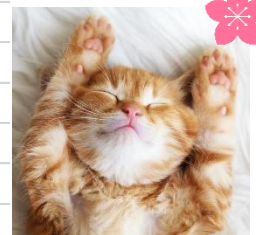
5/1（月）より、朝学の時間に、以下の形式で毎日の睡眠を記録していきます。お昼寝や夜中起きていた時間についてもしっかり記録していきましょう。自分自身の睡眠のリズムを知り、改善が必要なところは改善していけるように努めましょう。

睡眠チェック表【 月】

眠っていた時間をペンで塗りましょう。

蛍光ペンがオススメ！

| | | 年 組 番 名前 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|----------|---|----|----|----|-----|-----|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | p.m | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | |
| 2 | a.m | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | p.m | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 3 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | p.m | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 4 | 3 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | p.m | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 5 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | p.m | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | p.m | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 7 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | p.m | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |



睡眠は、自分への投資です。十分に睡眠をとって、健康で楽しい毎日を送りましょう。