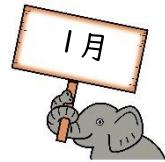




ほけんだより



令和8年1月21日発行
長崎県立鶴南特別支援学校
五島分校 高等部

早寝でパワー充電！ 冬も元気にスタート！

三学期が始まりました。生活保健委員会では、「睡眠日誌を書いてみよう!」という取り組みを行っています。委員会で「みんなが健康に過ごすにはどうしたらいいか?」と考え、生活チェックの中で睡眠が十分に取れていない人がいたことに気づき、睡眠時間をグラフにして記録してみることにしました。週末の記録については、保護者の方にも連絡帳でご記入いただきありがとうございました。月に1回行う予定ですので、ご協力よろしくお願ひします。



睡眠の量・質・リズム バランスが大切です！

必要な睡眠時間には個人差があります。朝起きられない、日中に眠気がある人は、睡眠が足りていなさいサインです。**30分ずつ**寝る時間を早くして自分のベストな睡眠時間を見つけましょう！

【必要な睡眠時間】

- ☆小学生 9~11時間
(最低8時間)
- ☆中高生 8~10時間
(最低7時間)

【質の良い睡眠】

- ☆寝つきがよい
- ☆途中で起きることなく、朝までぐっすり眠れる
- ☆寝起きがスッキリ

【睡眠習慣の規則正しさ】

- ☆学校がある日もない日も、寝る・起きる時間はほとんど変わらない。
- ☆夜7時から朝7時の間に必要な睡眠時間をとっている。

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとつけて体力をつけるのも大事。