



いよいよ、明日から冬休みですね！体や心の疲れが溜まっている人もいます。今年1年頑張った心と体をしっかり癒してあげましょう。そして3学期、また元気にお会いしましょう！



3 学期も快適に学校生活を送るために...

～ 安定した睡眠習慣を身につけよう ～

安定した睡眠をとることによって...

☆記憶力・注意力・集中力・運動能力・学力がアップ!!

☆行動や感情の制御ができる!!



● 習得方法 ●

① 普段通りの就床・起床時刻で生活する

※学校がある日の就床・起床時刻より2時間以上遅くならないようにする。

② 就寝1時間前には穏やかモードにする

※部屋の明かりを暖色系(オレンジ色)に切り替える。

※脳を興奮させる「NG ツール」をやめ、おやすみモードなどを利用する。



NG ツール

- メールや LINE
- Instagramやツイッター
- ネット動画
- ゲーム
- テレビ(スポーツ観戦、悲惨なニュースなど)
- 時計
- 心配事(明日のスケジュール、人から言われたことなど)
- ブルーライト(スマホ、タブレットなど)



NG ワード「青い国家」

- あ 焦り(早く寝なきゃ!)
- お 驚き(えっ!?)
- い 怒り(腹立つ!)
- こ 興奮(おもしろい!)
- つ つらい(もう嫌だ!)
- か 感動(すごい!)

「NG ツール」の動画については、「NG ワード」を連想させるものを見るのは控えましょう!

