



ほけんだより

令和7年1月29日発行
長崎県立鶴南特別支援学校
五島分校

きょう あさ げんき す お からだ き
今日も朝から元気に過ごせましたか？すっきり起きられない、体がだるくてやる気が
で ないなどの場合、睡眠時間が足りなかったり、ぐっすり眠ることができていなかったり
ということが考えられます。ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

よく眠るために

●寝る部屋は暗くする



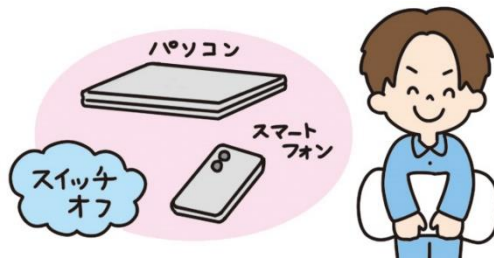
●寝る前はその日にあった
良いことを思い出す



●自分に合った寝具
(布団やまくら)を使う

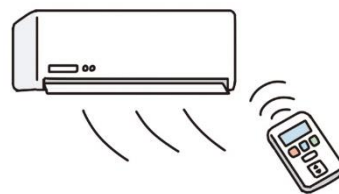


●寝る直前はスマートフォン
やパソコンを見ない



●寝る部屋の温度を調節する

ぶゆ 冬は19~22℃、なつ 夏は23~26℃ぐらい



●着心地が良いパジャマを着る



メディア機器から発せられるブルーライトが睡眠に大きく関係しています。ブルーライト
を見ることで、脳が「昼」と勘違いしてしまい、眠れなくなります。特に睡眠中には、
成長期の子どものために大切な成長ホルモンが夜22時頃から分泌されます。ご家庭で
も、メディア機器の夜の使用についてもう一度ご確認ください!!