



令和4年12月22日
宇奈月小学校
保健室

待ちに待った冬休み。かぜやインフルエンザに負けないように、心も体もゆっくり休め、有意義な休みを過ごすためのものです。

楽しいイベントやテレビ番組などで夜ふかしがちな冬休み。楽しく元気に過ごすためにも、睡眠を大切に！



睡眠のウソ・ホント



日本の学生は世界一睡眠時間が短いってホント？



ホント！

日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本人は世界一短いのです。小学生から高校生の夜ふかしの時間も世界一長いそうです…。



睡眠不足だと太りやすくなるってホント？



ホント！

寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発に。油っこいものが欲しくなったり、食べすぎたりしがちになります。



睡眠不足は酔っぱらいと同じ状態ってホント？



ホント！

4時間睡眠を続けると、脳の機能は酔っぱらっている状態と同じくらいまで下がるそうです。授業に集中したり、スポーツで力を発揮したりするためにも、十分に睡眠をとりましょう。



夜ふかしをしたいなら寝だめをすればいいってホント？



ウソ！

睡眠時間が足りている状態で長く眠っても、質の悪い睡眠をダラダラととることになり、脳を休めることには役立ちません。冬休みも規則正しい生活を心がけましょう。

おうちの方へ

* 現在2つの学級がむし歯0になり、全校のむし歯治療率が75%となりました。お子さんの治療が完了していない方は、冬休みを利用して歯科医院への受診をお願いします。治療カードを紛失された場合は再発行しますので、担任までお知らせください。



【3の1に賞状を渡しました】

* 冬休み明けの身体測定では、しばしば大幅に体重が増加するお子さんがみられます。冬休みは楽しい行事があり、ついつい食べすぎてしまいがちですが、一人だけで気を付けるのはなかなか難しいものです。ご家族で気を付けられるようお願いいたします。