

し せ い

す い み ん

姿勢・睡眠について

10月保健だより
おおてしやうがっこう
大手小学校
保健給食委員会

よい睡眠を取ると

- しゆうちゆうりよく あ 集中力が上がる
- せいかつ 生活リズムよくなる
- びようき よぼう 病気の予防になる



毎日気をつけよう

- しせい 姿勢をまっすぐにしよう！
- よる 夜ははやく寝てよく休もう！
- あさ 朝はすっきり起きて

げんき がっこう いこう！
元気に学校に行こう！

睡眠クイズ

Q1. 寝るときに暗くすると
どうなる？

- A. よくねむれる
- B. ねむれなくなる

Q2. 寝る前におすすめなのは
どっち？

- A. おちついて ほんをよむ
- B. はげしく あそぶ

こたえ Q1:A Q2:A

小学生の睡眠時間

しょうがくせい すいみんじかん
小学生におすすめされている
睡眠時間

9 ～ 12 時間

すいみん しつ たか
睡眠の質を高めるためには
テレビ・ゲーム・
スマートフォンなどは寝る
1 時間前までに！



姿勢がいいと

- からだ らく 体が楽になる
- げんき あそ 元気に遊べる
- あたま はたら 頭もよく働く

ぎやく しせい からだ いた
逆に、姿勢がわるいと体が痛くなったり
疲れやすくなる

やってみよう！

- かべ 壁にかかと、せなか、あたまをつけて立ってみよう！
- なるべくまっすぐに立とう！

きちんとすると
毎日が楽しくなるね

