



# しっかり睡眠をとれていますか？



しょうがくせい すいみんじかん じかん  
小学生の睡眠時間は9～10時間！

しょうがくせい すいみん じかん じかんひつよう い  
小学生の睡眠は9時間から10時間必要と言われています。

ねんれい こうがくねん じかん ね  
年齢にもよりますが、高学年でも9時間寝てよいでしょう。

メディアツールなどの画面をみるのは寝る2時間前まで！

テレビやスマホ、ゲーム、パソコンを見たりなどで子供たちの周りにはメディアツールであふれています。ついつい夜更かししてしまっていないでしょうか？メディアツールを見るのは寝る1時間前からやめるようにしてみましょう。

画面から出るブルーライトを浴びることは、寝る前にエスプレッソ(濃いコーヒー)を2杯飲むことと同じ効果があるといわれています。

にっちゅう うんどう よる ねむ  
日中の運動で夜ぐっすり眠れるようにしましょう！

たくさん運動すれば、ほどよく疲れ、夜ぐっすり眠ることができます。眠りには浅い睡眠と深い睡眠があり、深い睡眠をたくさんとると体がスッキリします。深い睡眠をとるためには、適度な運動が大切です。



## ★冬休みが始まります★

### タブレットやスマホの使い過ぎに気をつけよう

冬休みになり、タブレットやスマートフォンを使う時間が長くなり過ぎないようにしましょう。使うときは、次のようなことに気をつけましょう。

<p>正しい姿勢で使いましょう。</p> <p>30cm以上</p>	<p>使う時間を決めましょう。</p> <p>連続で使うのは、1時間以内に</p>	<p>長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう。</p> <p>カチコチ</p>
<p>使用中は、30分に1回、20秒以上遠くを見ましょう。</p>	<p>ねる前の1時間は使わないようにしましょう。</p>	<p>そのほか、学校や家で決められた約束を守って使いましょう。</p> <p>はい！</p>