



新年度になってから、1ヶ月が過ぎました。ゴールデンウィークもすぎ、体や心に疲れは  
でていませんか？

体や心の疲れをとるには睡眠が大切です。

## 睡眠をしっかりとりよう!!



国立睡眠財団が公表している中高生の推奨睡眠時間は8~10時間です。

睡眠時間が不足すると肥満のリスクが高くなったり、学業成績が低下したりしたという報告が  
あります。

### 《対策として》

①起きてすぐカーテンを開けるなどして、**光を浴びる**ことで体内時計を調節します。

**夜更かし**の習慣化をさけましょう。

②**朝食**をしっかりとりましょう。

③小中高生は、**1日60分以上**体を動かし、**スクリーンタイムは2時間以下**にしましょう。

(スクリーンタイム・・・スマホ、テレビ、パソコン、ゲーム等)

ただし就寝1時間前の激しい運動は避けましょう。(逆に睡眠の質をさげてしまいます。)

④**デジタル機器**は寝室には持ち込まず、電源を切って、別の部屋に置いておきましょう。

(特に、寝そべりながらデジタル機器を使うと、ディスプレイの視聴距離が近くブルーライト  
を浴びやすくなるため、寝つきや睡眠の質の悪化につながります)

⑤寝室を**適温**にし、就寝1、2時間前に**入浴**しましょう。



**規則正しい生活習慣**により、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質が高  
まりますので、日頃から意識して生活するようにしましょう。

## 夏が近づいています

5月5日は立夏。この名前の通り、夏を感じ始める頃という意味です。

5月は「春」、という印象がありますが、みなさんはまだ「暑さ」に慣れていないのではない  
でしょうか。

暑さに慣れていないときは、**熱中症**に注意です。



こまめに水分をとったり、服装で調節したりして、熱中症予防を心がけてくださいね。