

ほけんいん すいみん けんこう しら じぶん さくせい
 保健委員さんが、睡眠についてや、健康のついて調べてクイズやポスターを自分たちで作成しました!!

知っている睡眠について

睡眠が不足すると

頭痛がおきる

睡眠が不足すると

耳鳴りがする

睡眠が不足すると

めまいがする

睡眠が不足すると

知能が低下する

睡眠が不足すると起こること!

《睡眠が不足すると起こること!》

1. 太陽の光を浴びる
2. 寝る前にスマホやテレビを見ない
3. 朝ごはんを食べる
4. 寝る1~2時間前に入浴する
5. 1日20分~30分は、外で遊ぶ

《まとめ》

睡眠は、自分の体に必要なことです。
 なので小学生では、夜9時30分に寝て朝6時30分に起きる生活リズムにして9時間の睡眠時間を確保することが大切です。

睡眠について調べてみた!

レム睡眠

体は眠っていても脳は起きている状態。

ノンレム睡眠

脳もぐっすり眠っている状態。

ぐっすりねる方法

勉強したり、運動したりすると健康でいられるよ!

「すいみんだいじ!」

ぐっすりねる方法

からだを使った活動をたくさんすること

良い睡眠とは?

良く眠った日の次の朝は、自然に目が覚め、気持ち良く、疲れが取れてさっぱりした感じがあります。「睡眠の量(時間)」「睡眠の質(ぐっすりと続けて眠れるか)」「睡眠のタイミング」の3つがあります。

睡眠障害

「睡眠障害」とは、睡眠に関するさまざまな病気や状態の総称です。代表的な睡眠障害としては、不眠症、過眠症などがあります。

睡眠段階について

1. うとうとした睡眠
2. 寝息が聞こえる
3. 深い睡眠
4. 最も深い睡眠

規則正しい睡眠時間

赤ちゃんの睡眠時間

0~3ヶ月 14~18時間
 3~12ヶ月 13~14時間
 1~2歳 11~14時間

小学生の睡眠時間

1・2年生 9~12時間
 3・4年生 9時間
 5・6年生 7~9時間

動物の睡眠時間

ロバ 1~3時間 いぬ 10~16時間
 ティーター 11~12時間 ねこ 11~12時間
 トラ 15~18時間 うさぎ 11~14時間
 ナギ 3~5時間 リス 14~19時間
 うし 3~9時間 ブタ 7~8時間

世界の睡眠時間(大人)

国	睡眠時間
南アメリカ	約9時間
中国	約8時間
インド	約8時間
アメリカ	約7時間
韓国	約7時間

ほけんクイズ

問題1 日光は、毎日浴びたほうがいいのか○か✕

問題2 朝ごはんは最適な食事はどれ?

問題3 睡眠をしっかりとるとなぜおきにくくなるか? ○か✕

問題4 寝る前には何を飲まない方がいいか?

問題5 3択クイズ 小学生は何時にまでに寝るべき? 1番 21時 2番 23時30分 3番 21時30分

問題6 運動は睡眠にいい影響があるか?

問題7 果物栄養ランキング! 体に一番いいくだものはどれでしょう?

問題8 鼻血が出た時はどうしたらいいか?

問題9 インフルエンザの予防方法は?

問題10 ゲームやスマホ長時間使用していると生活に支障が出るか? ○か✕

保健委員さんクイズ

ドマドマは、ある程度の手術に効果的だと評判です。何の手術でしょうか?

こけて血が出ていたらどうする?

結果発表

お楽しみに!