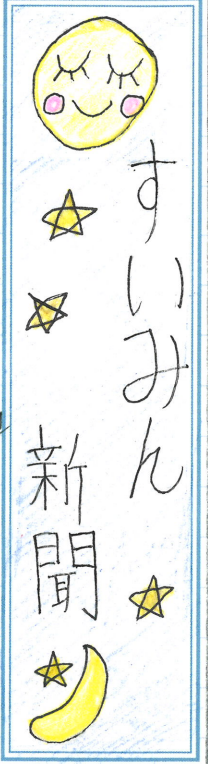
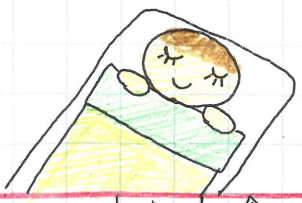


明日の健康は今夜のすいみんから



- ### <すいみんのメリット>
- ①心身ともにつかれを回復させる。
 - ②成長ホルモンの分泌をうながす。
 - ③めんえきが上がる。

- ### <デメリット>
- ①かぜをひきやす。
 - ②病気になるやす。
 - ③ひまになるやす。
 - ④めんえき力の低下。

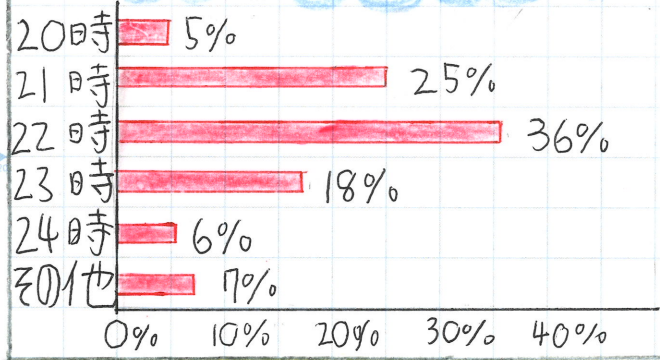
すいみん不足のえいしょう

昼間のねむ気
頭が重
だるさ
不安
イライラ

など
しょう
見られる。

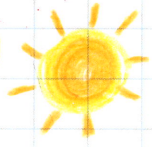
健康に過すためには？
食事・すいみん・運動が大切です！
小学5年生の理想のすいみん時間は、8時間から10時間です。

小学生は何時に寝ている？



発行者
なまえ
竹本 琴葉
5年 4組
西都 小学校

すいみんのリズムを整えるには



- ①午前中の日光をたっぷりあびる。
- ②体をしっかりと動かす。
- ③ねる1時間前からは、ゲームやスマホ、テレビは見ないようにする。
- ④週末も早めに起きる。

夜ふかしの原因

ゲーム、テレビ、スマホなどを見たり、寝る時間が遅くなる。夜11時過ぎに起きると朝起きるのが大変。

編集後記

健康に過すためには、すいみんをとる事が大事だとは思いました。これを整えたい。

私のすいみん時間は、夜11時過ぎに起きて朝7時半に起きる。朝起きるのが大変で、夜寝る時間が遅くなる。朝起きるのが大変で、夜寝る時間が遅くなる。