

保健便り NO.22



平成30年10月29日 平戸市立山田小学校
文責 眞辺 成子

あした じきゅうそうたいかい てんき よ
明日は持久走大会です。お天気も良さそうです。

すいみん たいちょう ととの れんしゅう せいかけ
しっかり睡眠をとって、体調を整えて、練習してきた成果を
だし切るようにしてくださいね。



1週間の睡眠チェックが終わりました



10月15日(月)～21日(日)までの睡眠を調べました。初めて睡眠チェックシートを使ったので、とまどった人も多かったと思います。全員のチェックシートを見て、気づき、または感想を記入しています。メディコンカード綴りにとじているので、読んでください。

今回は、主に次の項目をチェックしました。



ちゅうい みて こうもく 注意して見たチェック項目	り ゆう 理由
ね じかん お じかん へいじつ 寝る時間や起きる時間が、平日と きゅうじつ じかんいじょうちが 休日で2時間以上違ってないか。	そういう日が1日でもあると生活リズムが狂うから。 生活リズムが狂ったら、元にもどすのに2～3日かかるから。
ひるね 昼寝をしていないか。	15分以上の昼寝や、いつも寝る時間の8時間前以内の じかん ひるね よる すいみん しつ わる 時間に昼寝をすると、夜の睡眠の質が悪くなるから。
きゅうじつ あさねぼう ひるね 休日の朝寝坊や昼寝がないか。	ひごろ すいみんじかん た 日頃の睡眠時間が足りていないのかもしれないから。
ね じこく お じこく おそ 寝る時刻や起きる時刻は遅くないか。	てきせい すいみんじかん かくほ 適正な睡眠時間が確保できているのか。

今回はたまたま社会体育の試合があつて、睡眠時間が狂った人もいました。そんな時も可能ならば、寝る時刻や起きる時刻をいつもの時間より前後2時間内にできたらいいですね。

また、適正な睡眠時間は人によって違います。

★朝スッキリ起きられるか。

★昼間、強い眠気がこないか。

どちらか一つでもあてはまれば睡眠時間は足りていないそうです。



保護者の皆様、睡眠チェックシートのご記入にご協力いただきまして、ありがとうございました。睡眠については、私自身まだまだ勉強をしていかないといけないと思っています。お気づきがありましたら教えてください。