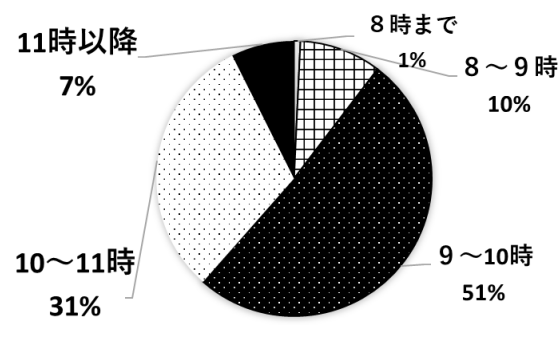


## 健康な生活チェックシートの結果 ～すいみん～

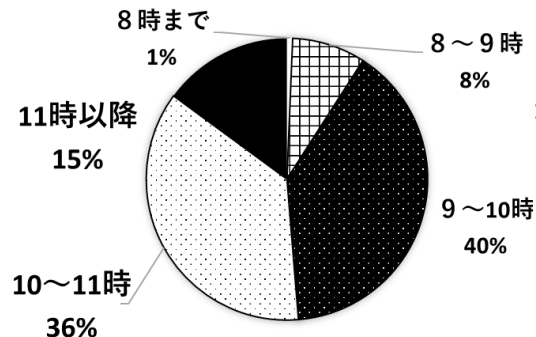
4～6年生を対象に健康な生活チェックシートを実施しました。チェックシートをもとに見えてきた助任小学校の子どもたちの生活の様子についてお知らせします。

### ね じこく 寝る時刻

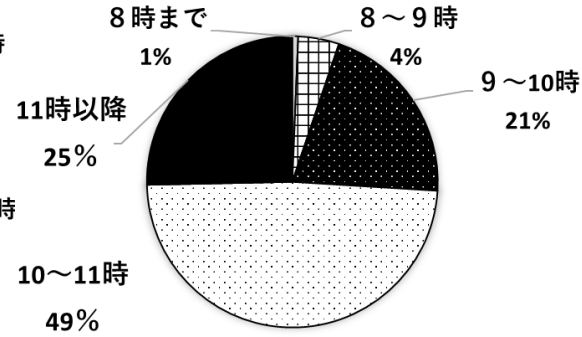
4年生



5年生



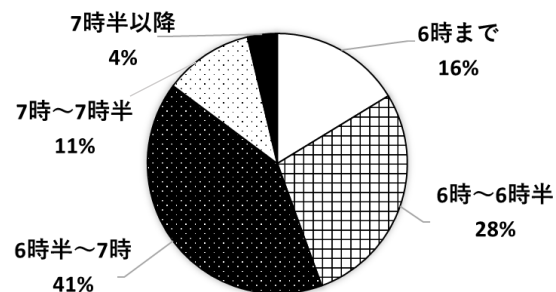
6年生



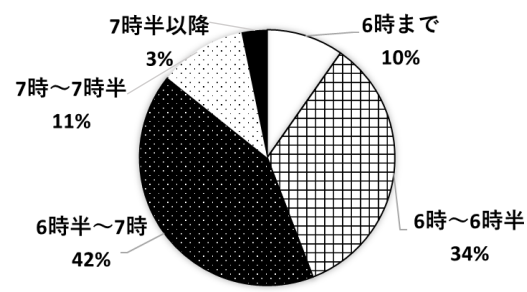
10時以降に寝ている人の割合が、4年生では38%、5年生では51%、6年生では74%と、学年が上がるにつれ、増加傾向が見られました。

### お じこく 起きる時刻

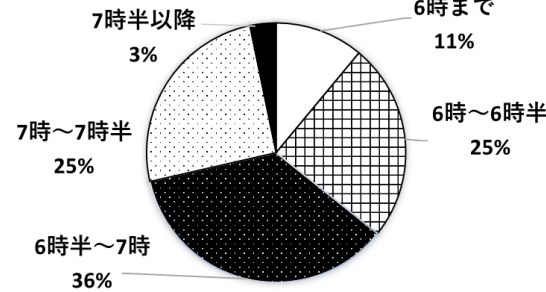
4年生



5年生



6年生



7時以降に起きている人の割合が、4年生では15%、5年生では14%、6年生では28%でした。

## ☆すいみん3つのいいこと☆

### ① 賢くなる

すいみんには、起きている時の体験を整理し、記憶として脳に定着させる働きがあります。深い眠り（ノンレム睡眠）で体験から得た感情や事柄を整理し、浅い眠り（レム睡眠）で記憶として定着させるリズムを作ります。

### ② 身長が伸びる

寝ている間に、脳から成長ホルモンがでます。この成長ホルモンは、みなさんの成長を助けてくれます。

### ③ 心も体も元気になる

1日の生活で疲れた脳と体を休めることができます。スッキリとした気持ちで生活することができます。

習い事や宿題があつて、寝る時刻が遅くなる日もあると思います。しかし、夜遅くまで、ゲームをしたり、動画を見たりしていませんか？ 計画的に生活をして、できるだけ早く布団に入って寝るようにしましょう。

少しでも早く寝るために、「家に帰ったら、すぐに宿題をする」、「ゲームは30分だけにする」など、ちょっと頑張ったらできそうなことを考えて、やってみましょう。