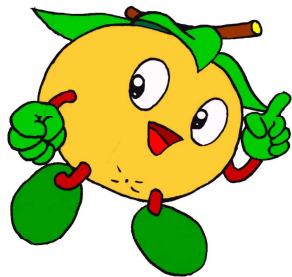


神宅小学校の子供たちをもっと元気に!!



ほけんだより 特別版

お子様といっしょにごらんください。

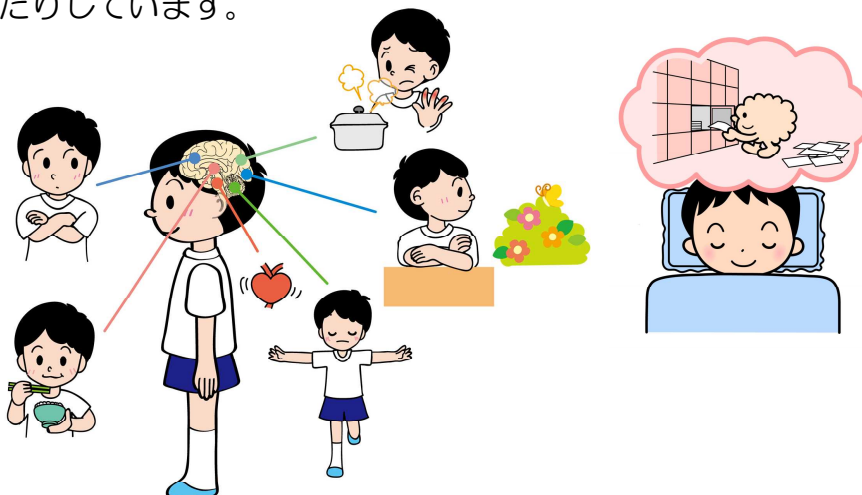
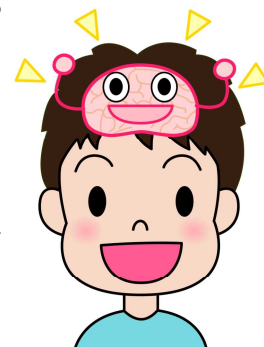
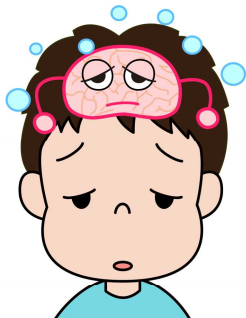


睡眠は、脳の健康にもつながっています。

|| イコール

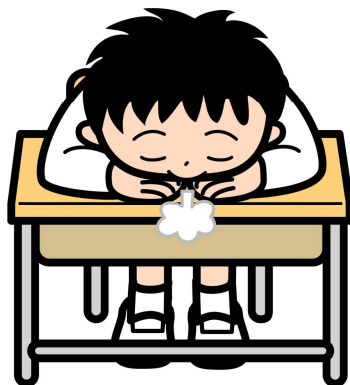
心

起きている間中、ものすごい量の情報をやりとりしている脳。眠っている間に情報を整理したり、疲れをとるメンテナンスをしたりしています。



だから睡眠不足だと

**やる気がわからない
不安や感情の乱れが起きやすく
うつや、認知症になる可能性が
ある**



**キレやすい、空気が読めないなど、
社会生活への適応力が下がる**

朝から元気がない、友達とうまくいかない、将来、認知症に…など、きちんと睡眠をとることで解決できるとしたら、今夜から親子で早寝の工夫をしてみるのもいいですね。