

大切なすい眠の話③

川内南小学校

このお手紙は、睡眠について「知っていてほしい!!」と思うことをまとめたおたよりです。ぜひ、おうちの人と一緒に読んでください。

ぐっすりねむると、うでや足に力が入りやすく、体が軽く感じたことはありませんか？
実はよくねむると「活発に運動ができる」のです！

そう言えば、体がすっきりして動きやすい日があったな…もしかしてその日、よく眠れていたってことかな！

睡眠は疲れた体を休ませたり、筋肉や骨を成長させたりします。長い時間、体を動かせるためには、スタミナが必要と言われています。そのスタミナのもとになる心臓や肺といった体の中のぞうきの発達にも、睡眠は大きく役立っています！

★ 夜ぐっすり睡眠をとるための運動のポイント ★

① 朝から夕方時間までに、しっかり体を動かそう！

日中に体を動かして体温を上げておくと、夜になると体温が下がって眠りやすくなります。
また、日中に体を動かすことで、心地よく疲れて、夜は早く、深く眠ることができます。逆にねる前に、はげしい運動をすると、身体が興奮し、ねつきが悪くなります。

② ねる前のストレッチが効果的！

ストレッチはリラックス効果があり、血流も良くなります。血流によって栄養や酸素が全身にいきわたり、良いすいみんをとることができます。

世界のトップアスリートたちと睡眠

大谷翔平選手やダルビッシュ有選手、菊池雄星選手という野球選手を知っていますか？世界でかつやくする日本人のメジャーリーガーです。睡眠をしっかりとりのは有名な話ですが、大谷選手は「1日10時間眠ること」を最優先にして、スケジュールを組み立てているそうです。素晴らしいパフォーマンスの裏には生活習慣の一つである「睡眠」という支えがあったからですね！

～保健室からのお願い～

このお手紙を参考にして、ぐっすり眠るためには、どんなことができるか、おうちの人と一緒に、話し合ってみてください。毎日、よい睡眠を心がけて元気にすごしましょう。