

1日の過ごし方をチェック★

おさらい



ぐっすりねむれる1日の過ごし方が出来ているかチェックしてみてね！
毎日全部できると、もっと元気に過ごせるようになるよ！

①

朝、決めた時間に起きて空を見た。



②

朝ごはんをしっかり食べた。



③

昼間は元気に活動した。



④

ねむる1時間前までに、お風呂に入った。



⑤

「おやすみなさい」と言ってから、夜、決めた時間におふとんに入った。



くわしい解説 保護者の方へ

- ① 毎日決めた時間に起床することで、規則正しい生活リズムをつくることができます。起床後すぐにカーテンを開けて太陽の光を浴びることで、身体が「朝」を感じて体内時計を正しい時間にリセットします。
- ② 朝ごはんをしっかり食べることで、お腹も「朝」を感じて体内時計を正しい時間にリセットしてくれます。
- ③ 日中元気いっぱい身体を動かすことで、1日の満足感と適度な疲労感から夜の良い睡眠をもたらします。
- ④ 人は、身体の中の体温（深部体温）が下がっていく過程で眠気が増えていく事がわかっています。（深部体温が下がる時、熱も放散するので手足はポカポカします。）そのため、眠りにつく2時間ぐらい前にお風呂やあたたかいドリンクを飲むなど少し体温を上げることで、眠りにつく頃に体温が下がり、自然な眠気を感じることができるのです。
- ⑤ 毎日決めた時間におふとんに入ることで、夜になると身体が自然に眠る準備を整え良い睡眠へと促してくれます。

「ぐっすりねむる」には、おふとんも大切



大阪市立大学 脳科学者
みずの けい
水野 敬 先生

ねごこち
自分にあった寝心地の良いおふとんでねむると、
ぐっすりねむれて、注意力・集中力しゅうちゅうりょくが上がるのが
わかりました！



おふとんで、ボクらのからだかが変かわるんだ！



ねごこち えら
寝心地の良いおふとん選びのコツはこれ！



① からだを気持ちよく支える



起きた時に
だるい…
からだいたが痛い



からだいたも痛くない
すっきりした目ざめ

② 汗をかいてもサラッとした寝心地



あせ
汗でベタベタで
気持ち悪い



あせ
汗をかいても
サラサラ！

ねごこち
みんなも寝心地の良いおふとんで、
ぐっすりねむって、ぐんぐん成長せいちようしてね！

大阪市立大学・西川株式会社 調べ



ねむりについて深く知って、ぐっすりねむろう！

淀川区のみんなの疲労と、平均のすいみん時間

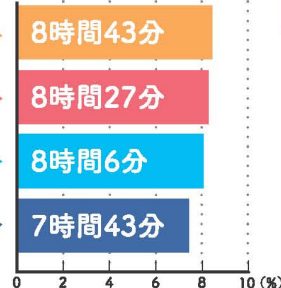
Q ここ数週間は疲れていますか？

調査期間：2017年6月～7月

平均のすいみん時間



全く疲れていない	14.6%
あまり疲れていない	44%
疲れている	25.1%
とても疲れている	16.3%

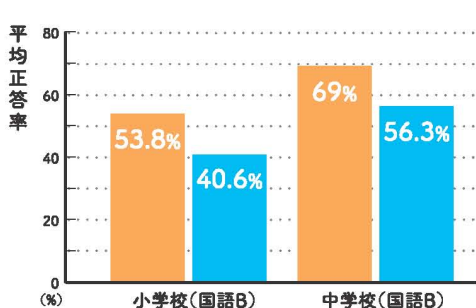


すいみんが短い人ほど
疲れてんねんな。
ちゃんとねむらな
あかん！



淀川のがんこおやじ
夢さん

すいみん習慣のついた子どものほうが、学力テストの正答率が高い



- すいみん習慣がついている子どもの正答率
- すいみん習慣がついていない子どもの正答率



すいみん習慣がついている子どもと、
ついていない子どもの平均正答率を
比べてみると、明らかな差があります。

平成29年度全国学力・学習状況調査(対象：小学6年生・中学3年生)大阪市結果より

「毎日、同じ時刻に起きているか」という質問に肯定的回答をしたグループを「すいみん習慣がついている子ども」、
否定的回答をしたグループを「すいみん習慣がついていない子ども」と表現しています。