

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、お腹が「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力があがります。）そのため、眠りにつく2時間ぐらい前には、お風呂やあ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、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

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・集中力が上がることがわかりました！

おふとんで、ボクらのからだが変わるんだ！

大阪市立大学 脳科学者 水野 敬 先生

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… からだ痛い

○ からだも痛くない 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

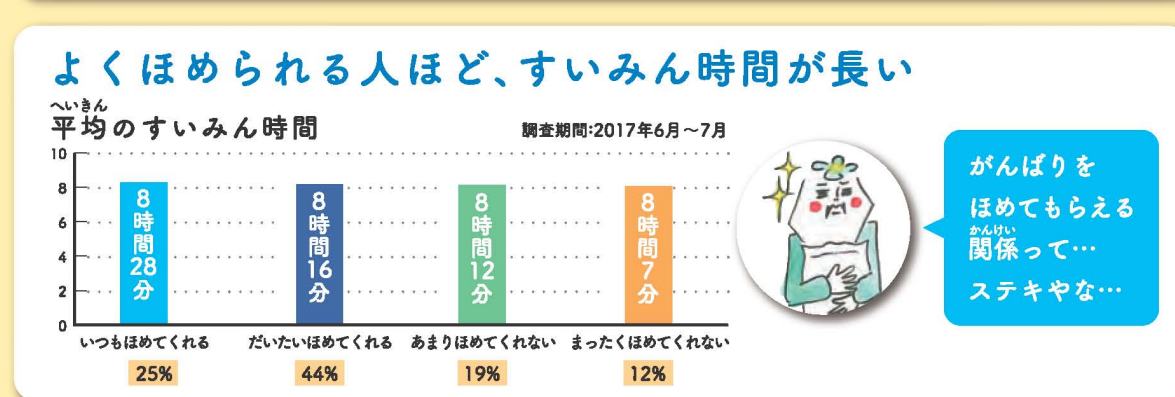
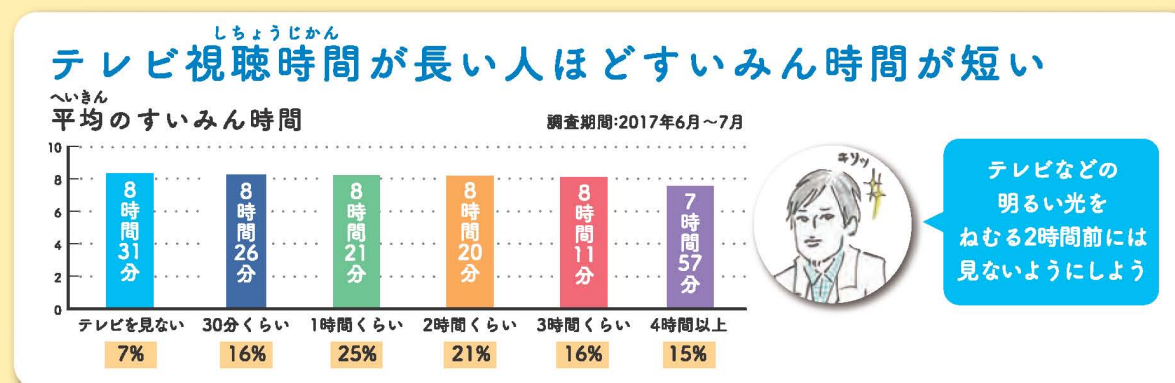
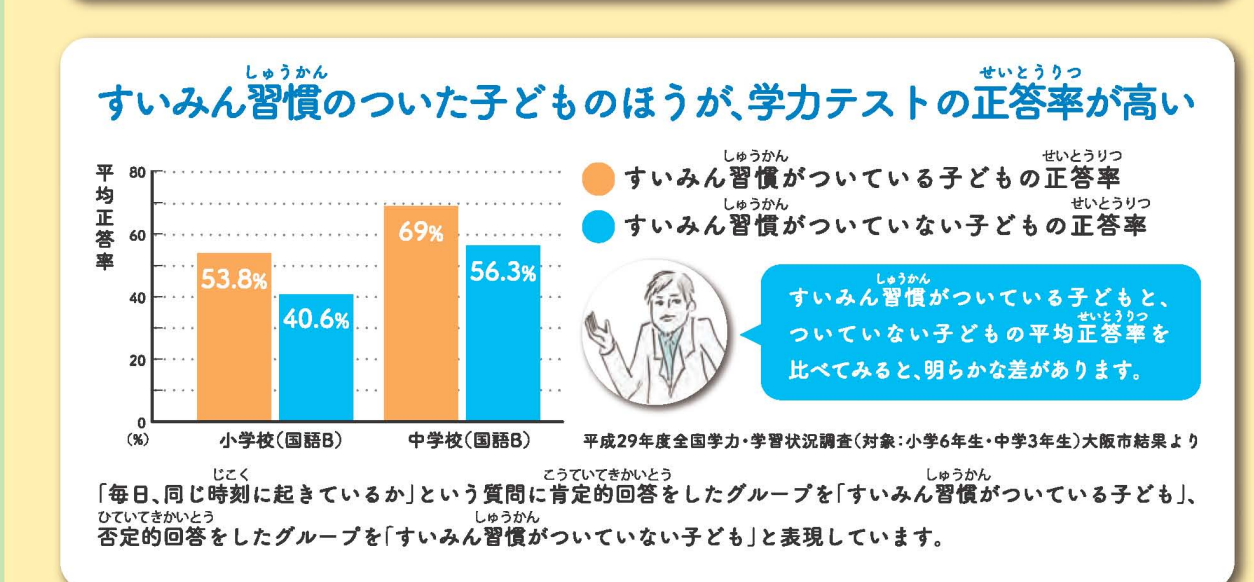
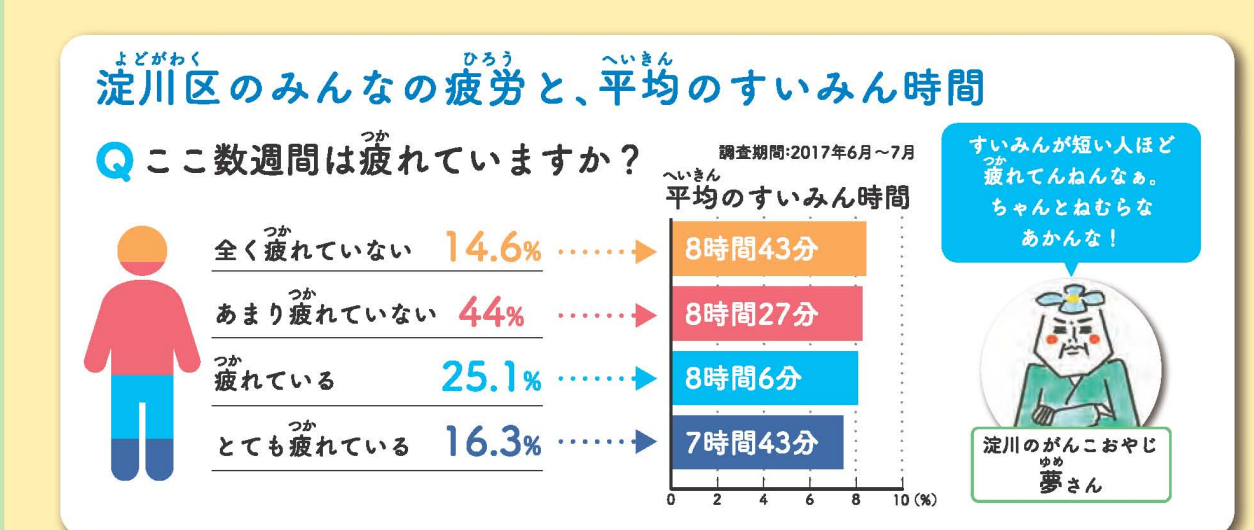
× 汗でベタベタで気持ち悪い

○ 汗をかいてもサラサラ！

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！



さいごに…

生活を見直したり工夫することでぐっすりねむるようになり、今日よりもっと元気に過ごせるんだ！

やっぱりねむりは元気に過ごすのに欠かせないものだね

くわしくは、「淀川すいみん白書2017」を読むんや！気になる人は淀川区役所まで！

引用：淀川区調べ（5223人）淀川すいみん白書2017

ぐっすりチェックカレンダー

夜ねむる時間と、朝起きる時間を決めて、毎日同じリズムで過ごせるように心がけよう！

夜ねむる時間と朝起きる時間の目標時間を書き込もう！

9時間～10時間のすいみん時間を目標にしよう！

夜ねむる時間

朝起きる時間

PM(午後) 時 分

AM(午前) 時 分

目標すいみん時間

時間を守れたら、をぬりつぶしていこう！

スタートする月を書き込んでね！

どちらもぬれた日はお家の人に見せて、がんばりをアピールしよう

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

右のQRコードか、下のURLで続きのカレンダーがもらえるよ！プリントアウトして、これからがんばっちゃおう！

URL: <https://www.city.osaka.lg.jp/yodogawa/page/0000474374.html>

りょうほうぬれた日

日 たっせい！