

すこやかチェック(1月)の結果

1月23日(金)、24日(土)、25日(日)に行ったすこやかチェックの結果です。お子さんと一緒にご覧ください。

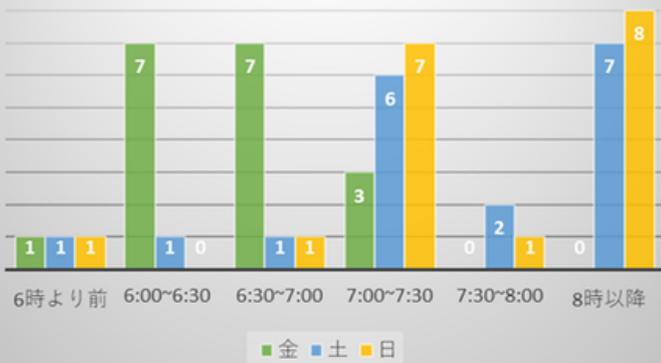
生活リズムを整えるためご家庭でもご協力をよろしく願います。

起床時刻

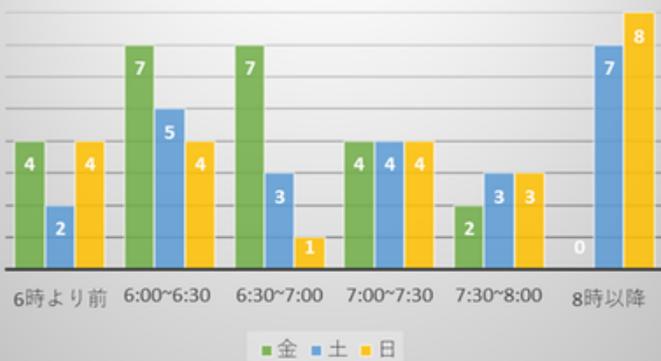


どの学年でも金曜日は早起きできている人がほとんどです。

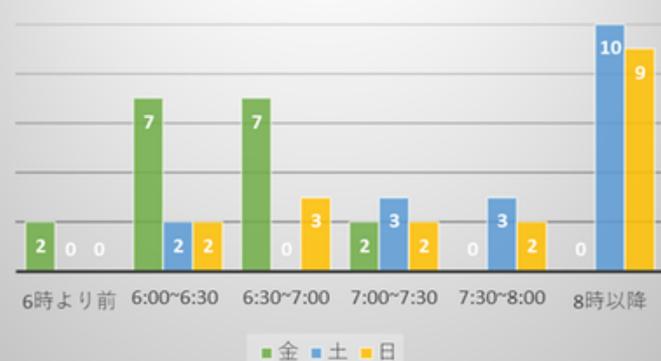
起床時刻 (低学年)



起床時刻 (中学年)



起床時刻 (高学年)



しかし、土日は起きる時刻が遅くなっています。

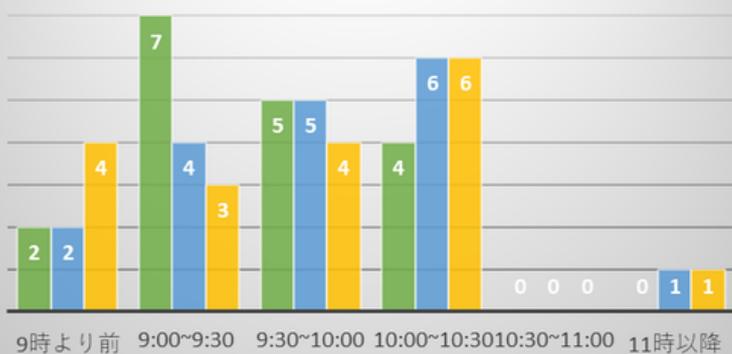


人の体内時計は、朝目覚めて明るい光を浴びてから、約14時間後～徐々に眠気を感じるようになっています。

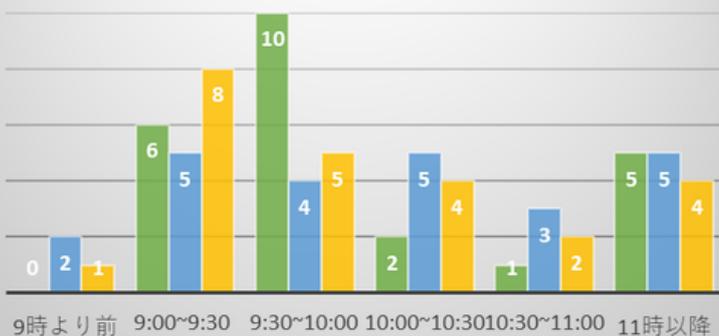
平日に比べて休日に3時間以上遅くまで寝ている人は睡眠不足です。土日も早起きして日光を浴びましょう！

就寝時刻

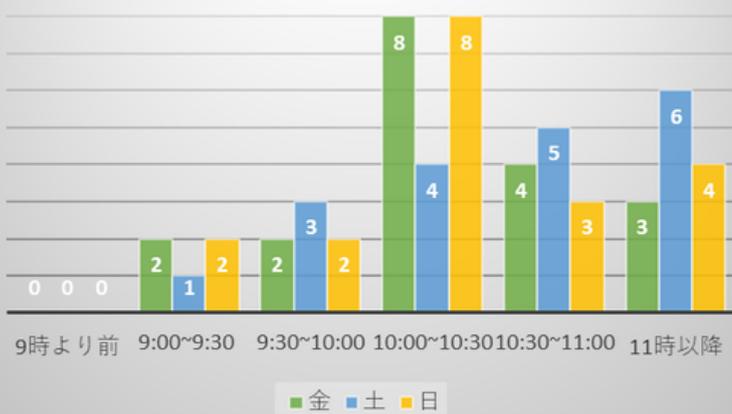
就寝時刻（低学年）



就寝時刻（中学年）



就寝時刻（高学年）



学年が上がっていくと就寝時刻が遅くなっていきます。

9
高学年では10時以降に就寝している人がほとんどになってしまっています。

「寝る子は育つ」
小学生に必要な睡眠時間は9~12時間といわれています。また、成長ホルモンは入眠後の深いノンレム睡眠時に多く分泌されます。成長のためにも睡眠はとても大切です！

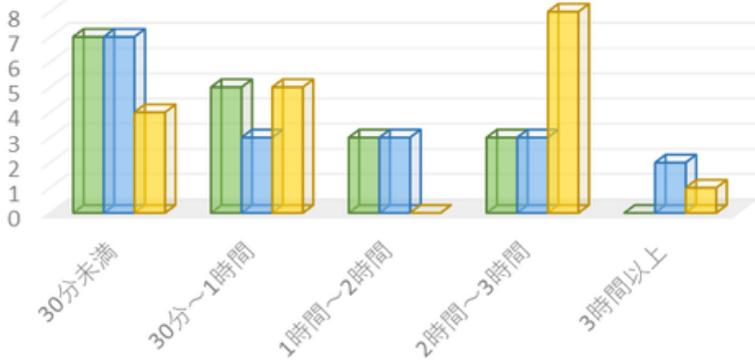


就寝時刻が遅くても、平日の登校時間は同じなので、睡眠時間は短くなります。睡眠不足による眠気のせいで授業に集中できない、やる気が出ないなど学校生活に支障をきたしてしまいます。また、勉強したことが定着するのは就寝中です！

メディア使用時間

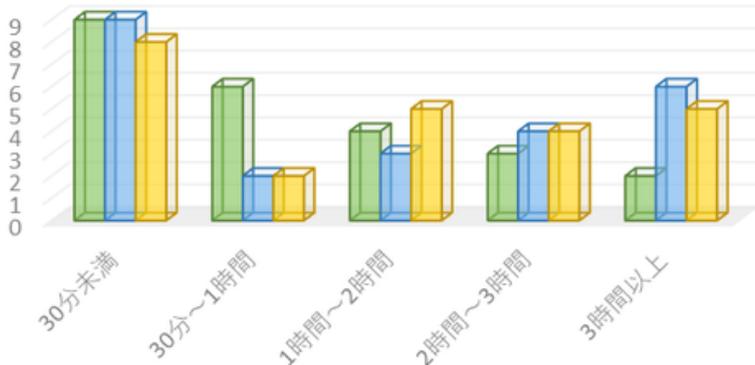


メディア使用時間（低学年）



メディア使用が長くなると必然的に寝る時間が遅くなり、生活リズムが乱れてしまいます。

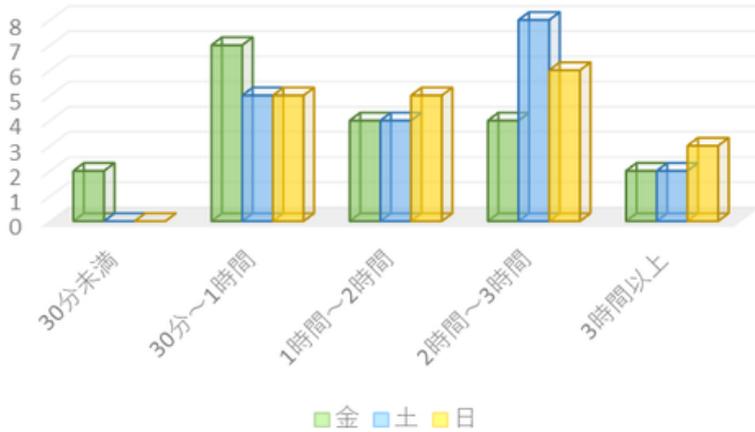
メディア使用時間（中学年）



すると下に示してあるグラフのように体温リズムがズレてきます。体温リズムがズレてしまうと、いくら学校で頑張ろうと思っても、まだ脳が眠っている状態なので授業に集中できない、やる気が出ないという状態になります。その後、家に帰り、寝ようとしても、まだ体温が高いので中々寝付けないという悪循環に陥ります…

<自然免疫応用技研（株）HP参照>

メディア使用時間（高学年）



■金 ■土 ■日

