



2024.12 一宮市立富士小学校

もうすぐ冬休みですね。クリスマスやお正月など、楽しいことがたくさんありますが、生活リズムがぐずれやすい時期でもあります。早寝・早起きを心がけて、元気にすごしましょう！

# よく眠れるのは誰？

## ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな？  
考えてから線をたどってね。

<p><b>Aさん</b></p> <p>休みの日も毎日同じ時間に起きる</p>	<p><b>Bさん</b></p> <p>朝はカーテンを開けず、昼までごろごろする</p>	<p><b>Cさん</b></p> <p>毎日朝ごはんをしっかりと食べている</p>	<p><b>Dさん</b></p> <p>40℃位のぬるめのお湯につかる</p>	<p><b>Eさん</b></p> <p>寝る1時間前には甘いものを食べる</p>	<p><b>Fさん</b></p> <p>寝る直前まで、スマホやゲームをする</p>
<p><b>Dさん</b></p> <p>ぐっすり眠れているよ！</p> <p>体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。</p>	<p><b>Aさん</b></p> <p>ぐっすり眠れているよ！</p> <p>毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。</p>	<p><b>Bさん</b></p> <p>しっかりと寝ていないよ</p> <p>朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。</p>	<p><b>Fさん</b></p> <p>しっかりと寝ていないよ</p> <p>スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。</p>	<p><b>Cさん</b></p> <p>ぐっすり眠れているよ！</p> <p>朝ごはんを食べると、体中から活動的になるよ。</p>	<p><b>Eさん</b></p> <p>しっかりと寝ていないよ</p> <p>寝る直前に食事をすると、寝ている間も体が働き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。</p>

### ★おうちの方へ★

- 定期健康診断、視力検査等で専門医への受診をおすすめされた方は、お早目の受診をお願いします。用紙を紛失された方は、受診された旨を連絡帳等で担任までお知らせいただくとありがたいです。
- 寒くなってきたこともあり、体調を崩されるお子様が増えてきました。登校前に健康観察をしていただき、学校での授業ができそうか、確認をお願いします。また、お迎えなどの連絡をすることもありますので、連絡先の変更などがありましたら、お早目に担任までお願いします。
- お子様に咳などの症状があるときは、感染症拡大予防へのご協力をお願いします。

