生活リズムを見直そう

とれていますか?

学校、家庭、地域の方々が連携(れんけい)してみなさんの健康づくりを支援するため、
平成20年度に「えひめ子ども健康サポート計画」を作りました。
友だちや家族、地域の方々とともに、明るく元気で充実した生活が送れるよう、
このリーフレットを活用して、生活習慣を見直してみましょう。

年　　組　　番	氏　名

愛媛県教育委員会

どうして睡眠が必要なのだろう?

1 身体の休息
睡眠により身体の疲労が回復します。

2 心の休息
睡眠によりストレスが解消され心の休息が得られます。

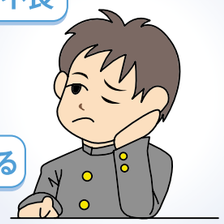
3 成長ホルモンを分泌
成長ホルモンには、成長を促したり、細胞を再生・修復したりする作用があります。

4 一日の情報を分類・整理
一日のうちに吸収した情報を必要なものと、そうでないものとに分類し、必要な記憶を脳に記録します。

5 免疫(めんえき)力をアップ
免疫力が高まり、けがや病気を治す自然の力が働きます。

睡眠が不足すると…

- 頭痛・気分不良
- 物覚えが悪くなる
- 集中力がなくなる
- 疲れが増加する
- イライラする
- 居眠りをする
- 自制心が低下する



生活リズムを改善しよう!

生活リズムの改善は、みなさんの能力をもっと伸ばします!

■あなたの生活リズムの問題点をチェックしてみましょう!

睡眠時間は7時間以上とれていますか?	はい□	いいえ□
就寝前にゲーム・携帯電話をしていませんか?	はい□	いいえ□
就寝前にテレビを見ていませんか?	はい□	いいえ□
就寝前にインターネットをしていませんか?	はい□	いいえ□

中学生の睡眠時間は、最低7時間は必要です。また、就寝前にゲームやインターネットをしたり、テレビを見たりすると、その刺激により、寝つきが悪くなります。

■このリーフレットを読んだ後、あなたの生活リズムを改善して記入しましょう!

平日

5時　12時　18時　0時