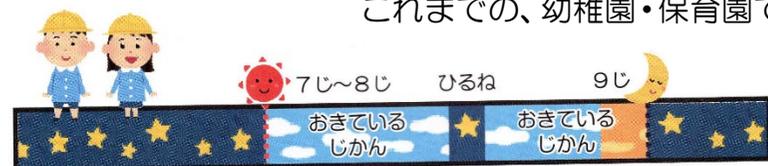




有田市養護教諭研究会

小学校入学後の生活の変化

これまでの、幼稚園・保育園での生活は…



小学校に入学すると…



寝る時間が遅くなってきている

授業など環境の変化が大きく、疲れやすい
本当はしっかり寝る（休める）ことが必要

しかし

- ①昼寝がなくなる
- ②起きる時間が早くなる
- ③寝る時間が遅くなる

すると

しんどくなってしまふ



「小1プロブレム」と言われています。



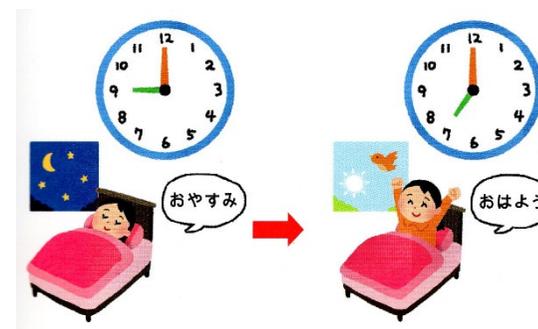
どうして寝るの？

もし、朝の明るい時間に眠って
夜の暗い時間に起きていたらどうなるのかな？
もし、眠くならなかったらどうなるのかな？



この時間に寝ると いいことがいっぱい

からだのために大切なホルモンがたくさん出る時間。
この時間に眠っているとからだも心も大きく強くなる。



寝ないでいると どうなるのかな？

- いつもしんどい。
- すぐにつかれる。
- 勉強していても、ぼーとしてしまう。
- イライラ、ムカムカする気持ちが続く。
- 嫌なことばかり増えていく気持ちになる。
- 落ち着きがなく、動きまわる。



寝ていないと、困ったことが多くなるね。



寝ている間に からだの中でこんなことが起きています

1 からだを大きく、強くしています。

○丈夫で元気なからだになる。

○病気に負けない強いからだをつくる



2 頭の中の脳を休ませて、考えるパワーをためています。

○知りたい気持ちが増える。考えることが楽しくなる。

○勉強したことがしっかり覚えられて、

もっと勉強したくなる。

○勉強することが楽しくなる。



3 心を休めて、優しい気持ちや頑張る気持ちが持てる。

○わくわくドキドキする気持ちが増える。

○頑張る気持ちが増えて、挑戦する気持ちが持てる。

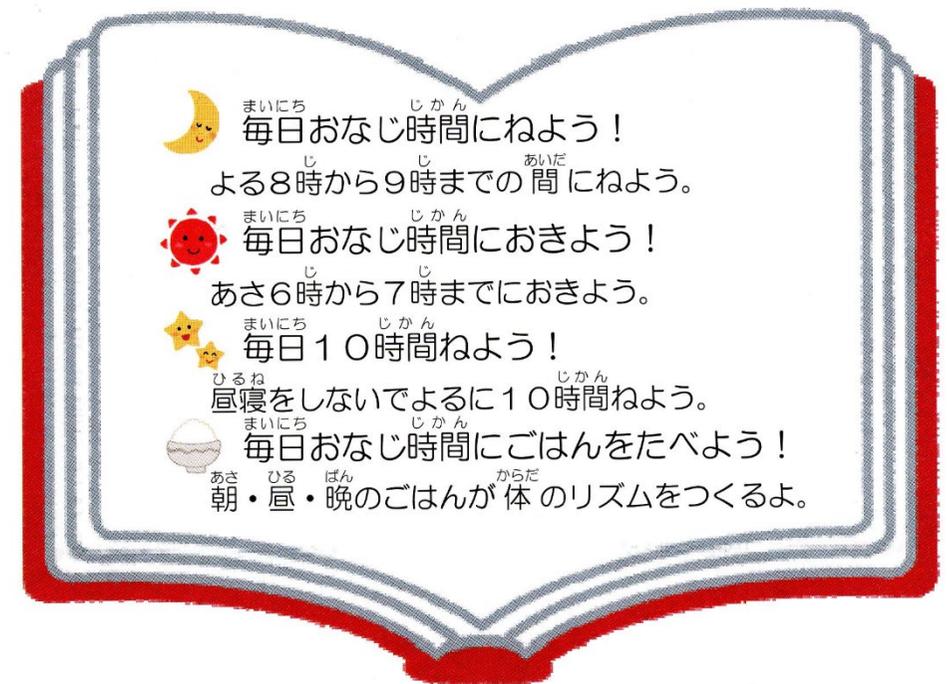
○ふわふわ言葉が増えて、友だちと仲良くなる。

○自分のことが好きになる



どんなふうに 寝るといいのかな？

からだの中には、『体内時計』といって目には見えない時計があります。毎日ほぼおねじリズムで生活すると、体内時計がうまくはたらいて心もからだも元気に過ごせます。



学校に行く日も、お休みの日も、同じになるのがいいんだよ！

” 今日だけ特別” って遅くまで起きるとリズムが壊れるもとなんだ！

すいミン家族 かぞく

