

12月の月間目標



はやね・はやおきをしよう!

今年もとうとうあとひと月となり、寒さが身にしみる季節になりました。12月にはみんなが楽しみにしているイベントや行事がたくさんあります。ついつい夜ふかしをしてしまい、生活リズムがくずれてしまいがちです。真冬の寒さに負けず規則正しい生活を心がけながら、健康的に過ごしてほしいと思います。

はやね・はやおきクイズに ちょうせんだ!

5問正解→おめでとう!はやね・はやおき名人じゃ!
3問正解→おしい!あと一歩で、名人じゃ!
1問正解→今日からはやね・はやおきにチャレンジじゃ!



五つの もんだいに ○か×で答えてね。めざせ!はやね・はやおき名人!!

1 休みの日にたくさんねむれば、ほかの日はねるじかんがおそくてもいい。○?×?

2 ねる前に、はげしい運動をするとぐっすりねむれる。○?×?

3 ぐっすり、しっかりねむった方が、勉強をしたり、運動をしたりしたことが記おくにのこりやすい。○?×?

4 ねる前にスマートフォンを見たりゲームをしたりするとねむれなくなる。○?×?

5 ヒトの体の中にある時計(生体時計)の1日は、24時間で設定されている。○?×?



答えが一番下にあるよ。👉👉👉

早寝早起き朝ごはん全国協議会「早寝・早起き朝ごはんガイド」から👉



1 寝だめはできる?

「寝だめ」はできません。できるだけ毎日睡眠時間を確保するようにしましょう。また、起床時刻を遅くすると、脳で記憶している「大体毎日起きる時刻」が狂ってしまい、平日ももうまく睡眠が取れなくなります。お休みの日も大体同じ時刻に起きるようにしましょう。

2 寝る前に激しい運動をしてもいいの?

激しい運動は交感神経を興奮させてしまうので、逆効果になります。寝る前には、リラックス効果のある軽いストレッチがおすすめです。激しい運動は、日中に行いましょう。

3 睡眠は記憶に関係あるの?

私たちは、睡眠の後半、朝に近づくにつれて増えるレム睡眠のときに、記憶の整理をしています。睡眠時間をけずって勉強や運動をがんばるより、ぐっすり、しっかりねむってがんばった方が記憶にも体にも良いのです。

4 寝る前にスマホを見ちゃだめなの?

スマートフォン(スマホ)やゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものもあります。ブルーライトなどの強い光を夜に浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれてなかなか眠れなくなったりします。寝る前はスマホやゲームを控えましょう。

5 生体時計は何時間に設定されているの?

生体時計は、25時間で動いています。そのため、早寝よりも遅寝をする方が楽な体のしくみになっています。このため、生体時計を毎朝調整する必要があります。その調整には、朝日が必要です。

×5 ○7 ○3 ×2 ×1 最



教育研究所Web サイト
家庭教育ページ



毎月第3日曜日は「家庭教育・家庭の日
(いきいきサンデー)」です

奈良県立教育研究所