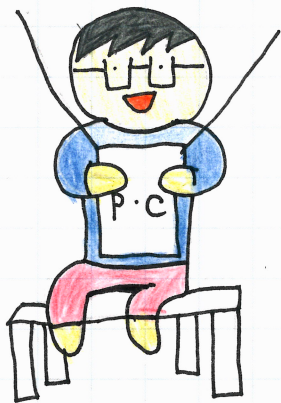


ブルーライトにごようじん!!

よく寝る方法
 ☆起きても時計も見ない。
 ☆てきどな運動
 ☆日光浴
 ☆約30分の昼寝

寝れない原因
 ☆寝る前のはげしい運動
 ☆不安や心配を考える
 ☆寝る場所が明る

前のゲームはやめよう。



私が一日元気でいるとき、目覚め方は、朝起きてつかれが取れた感じがしたり、起きされなくとも自然と目覚める時です。ブルーライト（パソコンやテレビから出る光）を見ると、夜に何度目も目覚め、朝に目が覚め、ブルーライトは体内時計の調節がみだれる原因になります。

未来の健康をつくる

睡眠新聞

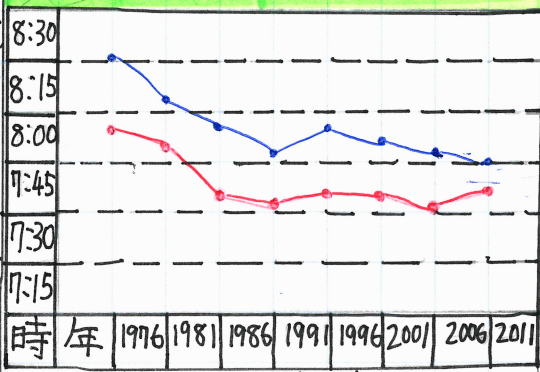
発行者
 なまえ 石丸 桜
 ひびきの小学校
 5年 6組

夜ふかしは、体の敵!

寝不足が続くと起きやすい症状

- 心ぞう病
- 免疫力の低下
- 肥満しょう
- のう卒中
- 高血圧
- うつ病

昔と今の平均おみん時間



女性の方がすいみん時間が少ないです。女性も男性も少しずつ時間がへてきています。ちなみに2023年の平均は、6時間50分だそうです。



寝不足で病気に!?

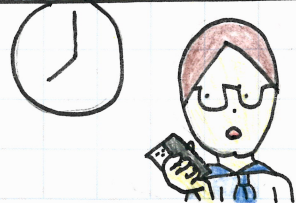
編集後記

この足元の大切さを、寝不足を防ぐために、生活の質を上げるために、お父さんとブルーライト

ちなみに、15時〜18時の間は、ブルーライトの使用を控えてください。

ブルーライト

	仕事	家	合計
パソコン	8時間	4時間	12時間
スマホ	30分	2時間	2時間30分
テレビ	0分	30分	30分
合計	8時間30分	6時間30分	15時間



お父さんとブルーライト。お父さんは、最近寝不足だと言っていたので、1日のブルーライト使用時間を聞き、表にまとめました。