



もっと早く寝よう  
寝不足が勉強や運動に  
与えるダメージ

発行者  
黒崎中央小学校  
五年一組  
馬場 凛夏

低く寝不足は、脳の働きを低下させて、脳の働きを低下させて、脳の働きを低下させて...

勉強しても身に付さなくい。徹夜でつせとは、一晩中寝るが、何れを

昨日夜中まで勉強した。テストの日は、気分が落ちた。勉強したけど、全然分らない。テスト返して、気分が落ちた。

脳が休めないうちに、走る足重く感じる。寝不足で、

本当に起こる?! 怖い話

一日目 (ほりとしてしまう)

二日目 (頭の整理が出来ない)

三日目 (物忘れが増える)

～学校～

あ! エアロンの忘れ物!!

あれ... の定規がない...

とって不便!!

学力低下

睡眠不足は...

ズリット

だらけ... 物忘れ

体が弱くなる

体力が落ちる... 前

あれれ~? 50m走

今 執執れれ~? 前

握力

編集後記

この新聞は、漫画しか読んでない。あんな

今 執執れれ~? 前

反復横と心

体力が落ちてくる!!

なんで?!

体力が落ちる... 前

元気な... ③

元気な... ③

元気な... ④

体が思うにうごかぬ

元気!! ①

元気!! ②

睡眠が足りなくなると...