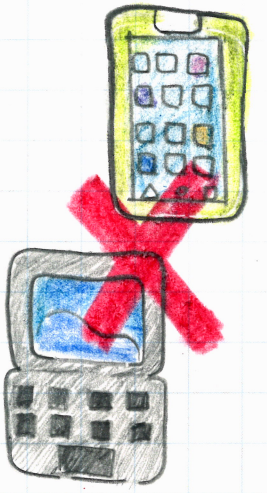
健康第一新聞

発行者
ぜんどうじ小学校
5年2組
森光さつき

すい眠は9〜11時間必要!!

6才〜13才の望ましいすい眠時間は9〜11時間です。そうなると、11時からねて7時に起きると9時間でギリギリです。学校がある日は、7時くらいに起きないといけないのでねる時間は9時か10時くらいにねないと必要なすい眠時間がとれません。必要なすい眠をとるためにねる前の二時間前には、ゲーム、スマホ、ブルーライトの入っているものは使わないようにして下さい。またねる前のはげしい運動や熱いおふろもさけて下さい。しっかりとねむりにつくには、ねる前の行動も重要なのです!

ねる時間の二時間前



ゲーム・スマホの使いすぎに注意!!

電子たん末がもたらす可能性のある3つの悪えいきょう

1 視力低下

「ものがぼやける」、「目がかすれる」「二重に見える」という症状です。

2 体力低下

長時間熱中してしまうので運動する機会が失われ体力が低下してしまいます。

3 知能低下

テレビやゲームを観る時間が長い子どもほど、脳の「前頭極皮質」とよばれる部分で灰白質が多くなり知能低下につながります。

HP

おかしの食べ過ぎに注意!

主催:全国健康保険協会(協会けんぽ)福岡支部　共催:西日本新聞社