

①睡眠ってこんなに大切

こどもにとって睡眠は、心身を休息させて疲れをとると同時に体をつくり、脳を発達させる大切な働きをもっています。

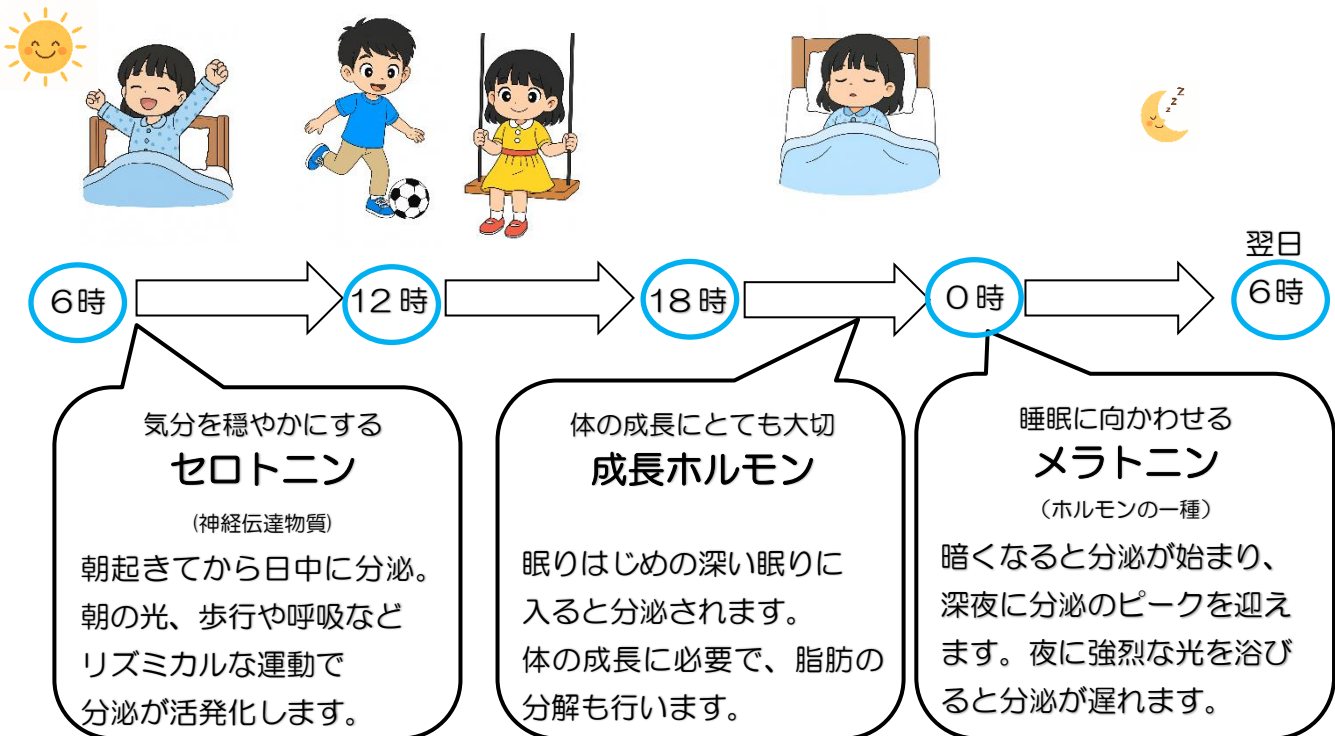
眠っている間にこんなことが起きています

学習や経験した
記憶を整理して、
定着させている。



骨や筋肉をつくったり、
体を守るための
免疫力を高めたりしている。

- 小学生の睡眠時間は低学年で9～10時間、高学年では8～9時間が理想といわれています
- 睡眠時間だけでなく、21～22時に就寝することも大切です
- すぐに眠れなくても、暗くして布団に入るなどの眠る準備を心掛けましょう



寝不足や不規則な睡眠リズムは、成長に欠かせないホルモンの分泌に影響を与えてしまい、心身の健康を損なう恐れがあるといわれています

睡眠によって心も体もつくられます