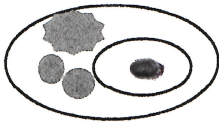


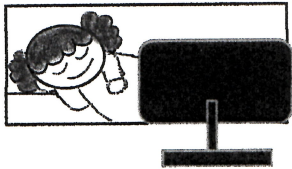
保健室の先生からのお話だよ！

その②

朝ごはんぬき



昼間ゴロゴロ



夜遅くまで起きていてゲーム

前回の話を振り
返って
みよう！！



今回のテーマは

生活リズムを ととのえよう

つづきだよ！

では、どうしたら
いいのか？



っていうお話だっ
たわよね！

こころも



からだも



病気になっちゃうのよ！

そんな生活をつづけて
いたら・・・

みんな！

なんじにねて
なんじにおきてる？



その①

すいみん

おれなんか

2時にねてる！！

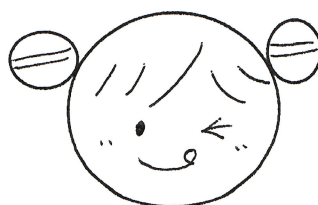
起きるのは

お昼くらいだよ！



わたし

12時かな～

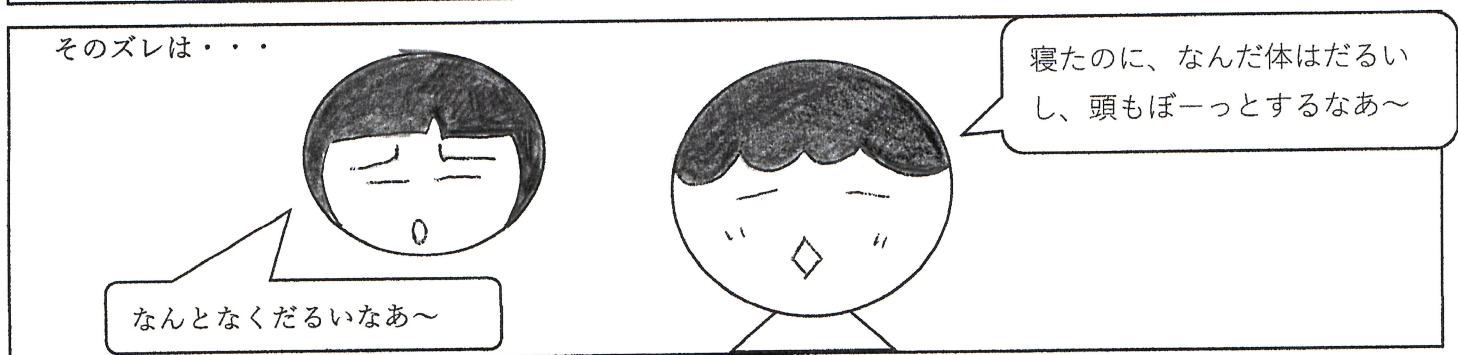
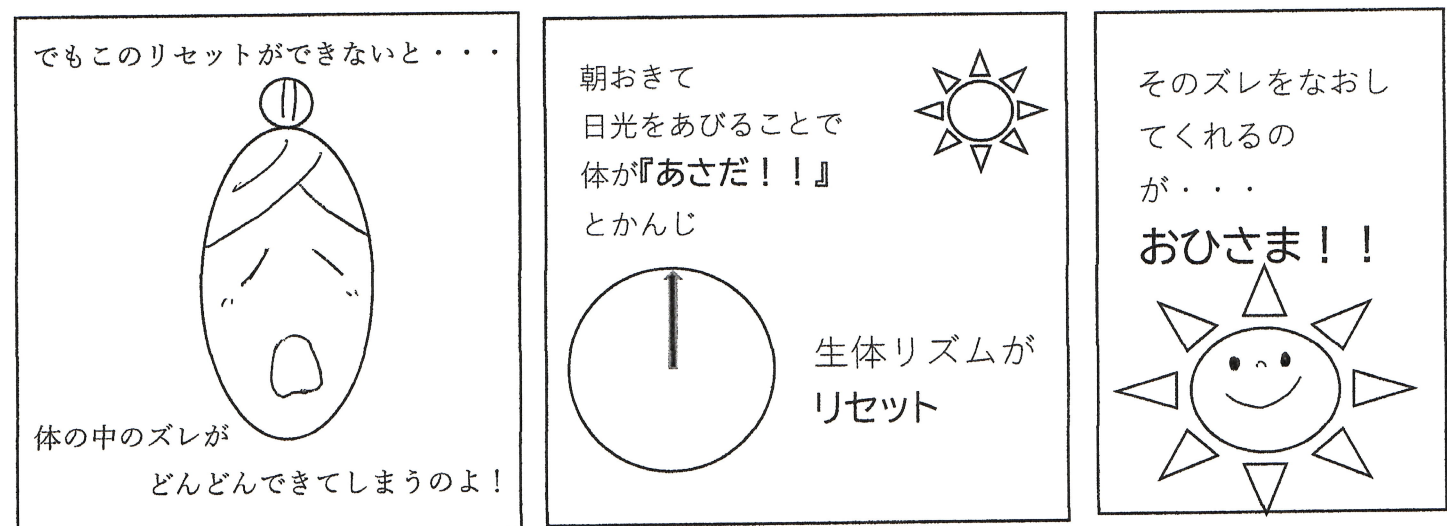
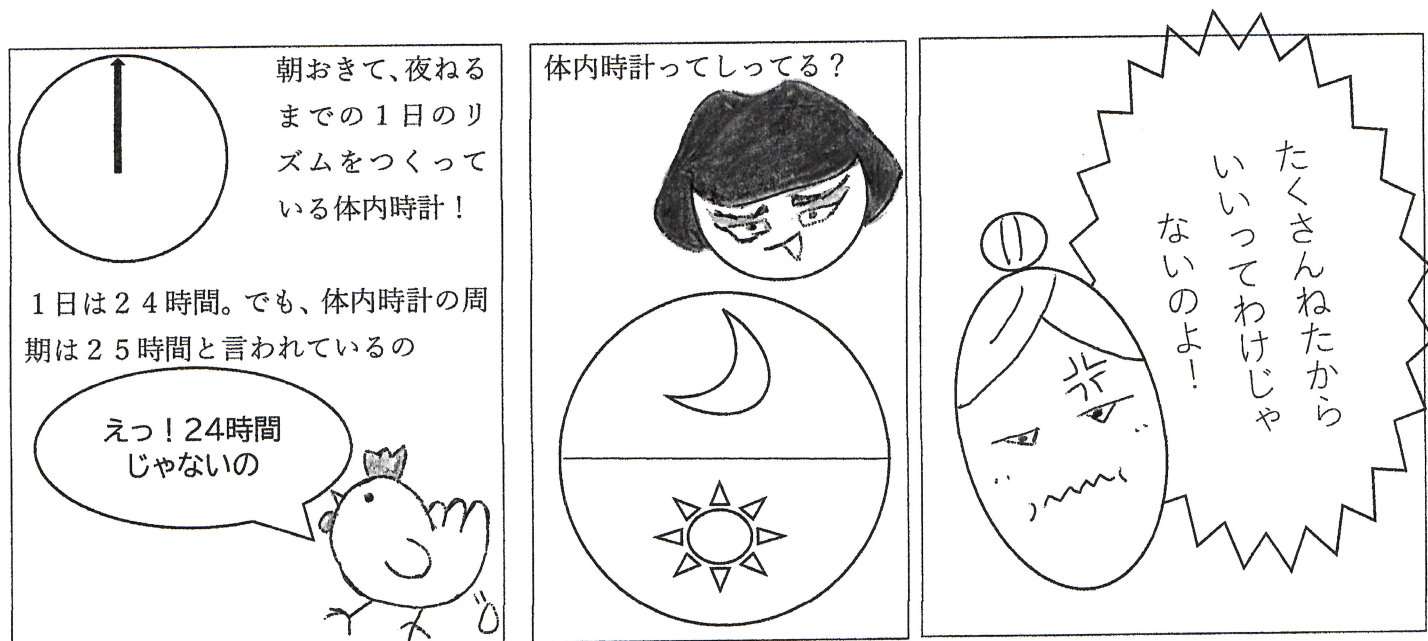
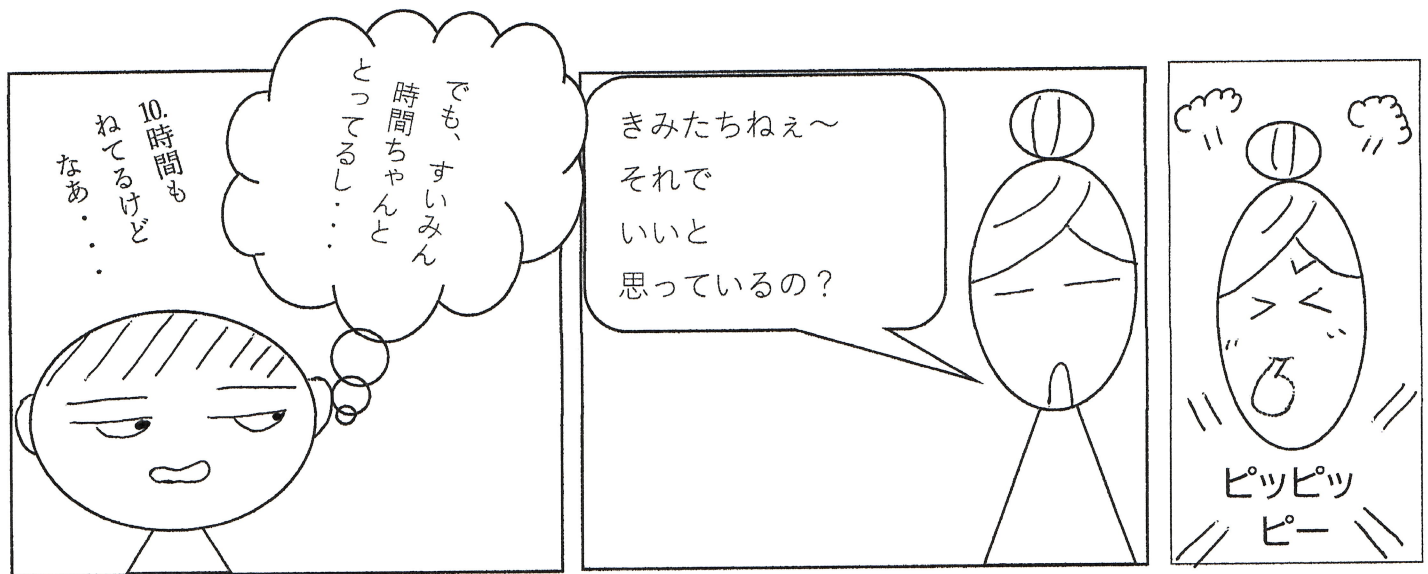


う～ん

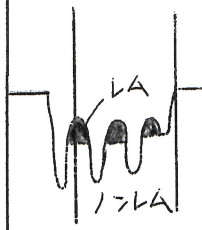
10時か11時頃ねて

8時か9時くらいにおき
るかな～





ノンレムすいみんの時に
成長ホルモンが出るんだけど、
たくさん出る時間が
『10:00~2:00』の間
だから、この時間はしっかり
寝ることが大切なのよ！



それでもう一つ
人は、寝ている間にノンレム
すいみん（深いねむり）と
レムすいみん（浅い眠り）の
2つをくりかえしているの。

と、せっかくすいみん時間をとっ
ても、しつの悪いすいみんになっ
てしまうのよ！！



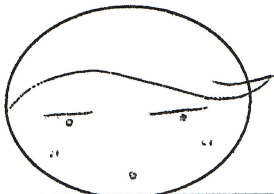
成長ホルモンってね、
●体の成長をすすめる
●細胞の修復
●つかれを回復する
って働きがあるのよ。



成長ホルモン
ってなんだ？



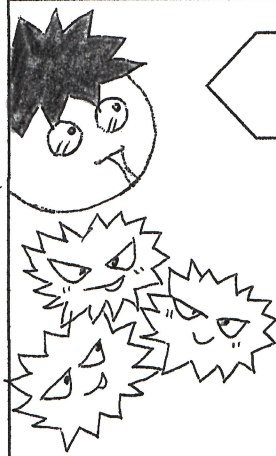
へえ



すいみんは、
量(時間)では
なく、しつが
大切ってこと
なのよ！！



こわーい



つかれがたまってしまうと、病
気へのていこう力がよくなっ
てしまうの。めんえき力もてい
かして、『かんせんしょう』にも
かかりやすくなるのよ！



次回は
どうしたらいいの？

その② 『うんどう』

についてお話します！

おたのしみに・・・

わかりました。
今日から早くねます・・・



すいみんの大切さ
わかってくれた？

