

勉強の能率も睡眠と関係

もっと! 好奇心



イラスト・池田八恵子

●必要な睡眠時間は、年齢によって異なります。小学生は、毎日8時間から10時間程度寝る必要があります。

●必要な睡眠時間をはぐらかせぬように、毎日の生活リズムを整え、十分な睡眠をとることが大切です。

睡眠不足が続くと、集中力が低下し、勉強の能率が下がります。また、肌荒れや疲れやすくなるなどの症状も現れます。睡眠不足は、子どもの健康や学習に悪影響を及ぼすので、十分な睡眠をとることが大切です。

睡眠不足が続くと、集中力が低下し、勉強の能率が下がります。また、肌荒れや疲れやすくなるなどの症状も現れます。睡眠不足は、子どもの健康や学習に悪影響を及ぼすので、十分な睡眠をとることが大切です。

「いい眠り」を考える

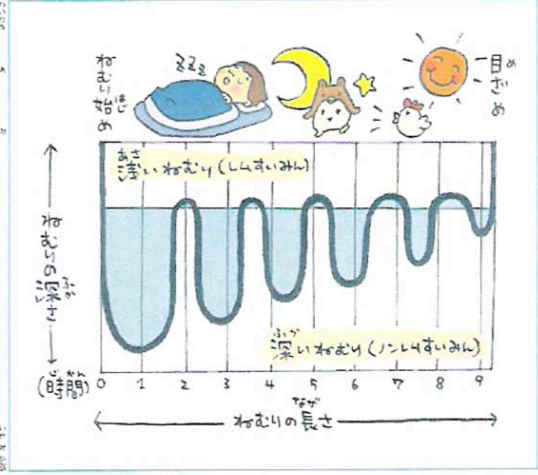
睡眠不足がずっと続く症状
起きる肌あれ
だるい
勉強が苦手
集中力低下
イライラ

睡眠不足が続くと、集中力が低下し、勉強の能率が下がります。また、肌荒れや疲れやすくなるなどの症状も現れます。睡眠不足は、子どもの健康や学習に悪影響を及ぼすので、十分な睡眠をとることが大切です。

体内時計くるわせない 寝る前にはリラックス

体内時計は、私たちの生活リズムを調節する重要な役割を果たしています。寝る前は、リラックスして過ごすことで、体内時計を整え、質の高い睡眠をとることができます。

寝る前は、テレビやスマホを控え、静かな環境で過ごすことが大切です。また、お風呂に入ることで、体をリラックスさせることができます。



●付いて、睡眠不足が続くと、集中力が低下し、勉強の能率が下がります。また、肌荒れや疲れやすくなるなどの症状も現れます。睡眠不足は、子どもの健康や学習に悪影響を及ぼすので、十分な睡眠をとることが大切です。

睡眠不足が続くと、集中力が低下し、勉強の能率が下がります。また、肌荒れや疲れやすくなるなどの症状も現れます。睡眠不足は、子どもの健康や学習に悪影響を及ぼすので、十分な睡眠をとることが大切です。