

あなたの睡眠 たりてますか?!

すいみん ○×睡眠クイズ

さあ、クイズです!



- ① しっかりねないと太る? ()
- ② 人間の体にはリズムがある? ()
- ③ 朝起きてすぐ、カーテンを開けないほうが良い? ()
- ④ 学校から帰って、夕方、ねむくなったらねたほうが良い? ()
- ⑤ 休日は、午後までねむるのが良い? ()
- ⑥ ねているとき、体温は上がっている? ()
- ⑦ ふとんの中でスマホで遊ぶと、よくねむれる? ()
- ⑧ ねる前にぬるめのお風呂に入ると、よくねむれる? ()
- ⑨ ねむれない時でも、ふとんで横になっているのが良い? ()
- ⑩ ねる前はコンビニなど、明るい所へ行かないほうが良い? ()

※答えはうらにあります。

あなたは、^{せいがい}何問正解しましたか?

すいみん 睡眠は、あなたの体と^{のう}脳と心の発達に大きな^{えいきょう}影響を与えます。

その大切さを学び、よりよい^{すいみん}睡眠のための生活^{しゅうかん}習慣について
みんなでいっしょに考えてみましょう!

日時：7月25日(火)、8月4日(金) 14時~16時

場所：谷戸公民館 学習室

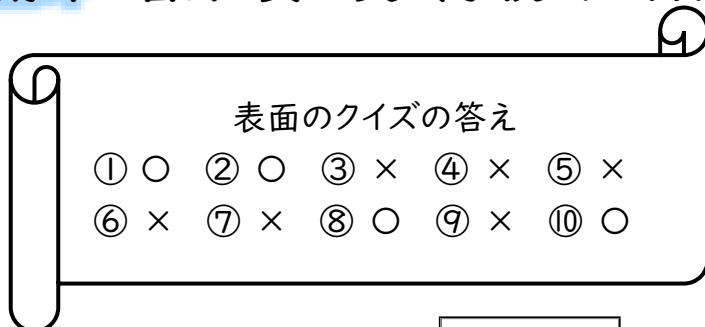
対象：市内の小学4年生~6年生 定員：18人

申込：7月13日(木) 17時まで 谷戸公民館へ

電話番号：042-421-3855

申込フォームでもOK↑





★クイズについては講座の中で
とうめ
当銘先生にくわしくお話して
いただきます。

あなたの正解数 個

こうぎないう
講座内容

■第1回 7月25日(火)

とうめ すいみん
当銘先生といっしょに、睡眠について
学習します。

睡眠日誌

☆講座の最後に「睡眠日誌」をわたします。

1週間(7月25日~31日)の生活を記録してください。

★8月1日(火) 午前9時から午後5時までに、谷戸公民館
じむしつ ていしゅつ
事務室に提出します。

■第2回 8月4日(金)

とうめ かくにん
当銘先生がみなさんの「睡眠日誌」を確認し、良かった点、見直し
たら良い点を教えてくれます。みんなが元気に毎日を過ごすための睡
みん
眠や生活リズムを考え、自分ができる目標を一人ひとり立ててみま
しよう。



◎お家の方の参加も可能です。子どもたちと
いっしょに良い睡眠について、学習しましょう。
生活習慣の改善には、保護者の支援が必要です。
しゅうかん かいぜん ほごしゃ しえん
ご協力をよろしく願います。