

よく寝て、健康な生活を!

3月19日は、「**みん(3)い(1)く(9)**」(眠育)の日だそうです。ご存じのとおり『睡眠』は私たちの生活の中で大変重要な役割を担っています。休養や成長など、心と体の健康のためにとっても大事です。睡眠については、効果や質、時間など、様々な研究がされています。中学生の睡眠時間は、研究にもよりますが、8時間程度がよいと言われています。しかし多忙な中学生は、十分な睡眠がとれていないこともあります。

「寝る」ことができれば、学校でも元気に過ごせます。友達とも楽しく過ごせます。授業にも集中でき、勉強が分かるようになります。部活動や習い事も頑張れます。ストレスや悩みの解決の一助にもなります。よく寝ることができれば、それだけ健康になります。

中学生の皆さん、時間を上手に使い、よく寝て、元気に楽しく学校生活を送りましょう!

