



# ぐっすり眠って 元気な体を作ろう!

●「まだ遊びたいから…」「見たいテレビがあるし…」こんな理由で夜更かししていませんか？

## 毎日ちゃんと眠れていないと…

- つかれやすくなる
  - 風邪をひきやすくなる
  - 集中力が続かなくなる
  - なんだかいつもイライラしてしまう など
- ⇒体や心にとっても悪い影響を与えてしまいます。



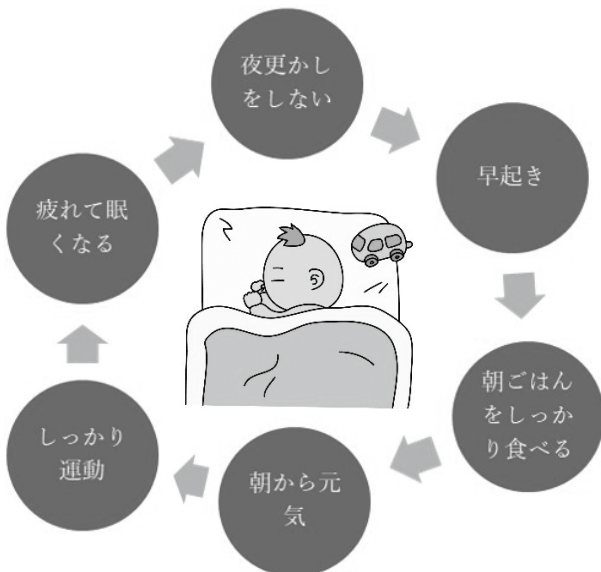
## ぐっすり眠るのが大切な理由

- ①眠っている間に大量に分泌される「成長ホルモン」
- ②睡眠＝人間にとっての充電
- ③眠るとウイルスや菌を跳ね返す力がアップ！



## 生活のリズムを整えましょう

(ぐっすり眠るための生活のリズム)



## 生活リズムを整えるためにできること

### ①朝起きたら太陽の光を浴びましょう

太陽の光が脳と体を目覚めさせてくれます。

### ②朝ごはんを食べましょう

体温が上がり、脳や体が活発に動き出します。



### ③運動しましょう

運動をして体が疲れていれば、ぐっすりと眠ることができます。

### ④休みの日も決まった時間に起きましょう

いつも同じ時間に起きることで、生活リズムがくずれません。



## ●寝る前にスマホやゲームで遊んでいませんか？

こんなことはありませんか？

- ・次々に動画を見続けてしまう
- ・ゲームのやめどきがわからない

人間の脳は、夜になると自然に眠くなるための準備をします。ところが、寝る前にスマホやゲーム機などの画面を見続けていると、自然な眠りを邪魔してしまいます。

スマホやゲーム機の画面からはとても強い光が出ているので、脳が「まだ夜ではない」と勘違いしてしまいます。

乳幼児期は、心とからだの基礎作りの大切な時期です。自分を信じる気持ちや思いやり、体力・運動能力を育てるには、直接的に人と物にかかわることが欠かせません。大人も子どももメディア漬けになっていませんか？スマホやゲームは時間を決めて使い、寝る前に遊ぶのはやめましょう。

「実践コース」

パソコン事務科

受講者募集！

ハロートレーニング

〜急がば学べ〜

募集期間 令和4年1月20日(木)〜

令和4年3月2日(水)

訓練期間 令和4年3月25日(金)〜

令和4年6月24日(金)

定員 15名

※申込者が定員の半数に満たない場合、訓練を中止することがあります。

自己負担額

- ・テキスト代7,590円(税込)
- ・職場見学先への交通費

お申込み

事前にハローワークで職業相談を必ず受けてください。

(問い合わせ先)

職業訓練法人 中紀技能訓練協会

日高町大字荊木310

☎63・1500