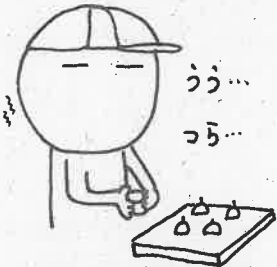




令和6年10月11日  
川越市立特別支援学校  
ほけんだより

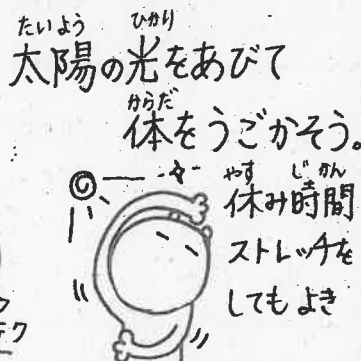
今回は片面のみです



実習に向けて、あわただしさを感じているかもしれませんが、体と心の調子はどうですか。保健室では「はやくねようとして、ふとんに入っても、なかなか寝つけられない」という人を見受けられます。そこで、上手にねむるコツをしらべてみました。実習で、自分の力を出すために夜はねよう。

## ① じょうずにねむるコツ

### ① 日に体を動かすと、夜に眠りやすい



### ② ルーチン(毎日くり返して行う決まり)をつくる

- くまさんの夜のルーチン
1. 夜ごはんを食べる
  2. お風呂に入る
  3. パジャマをきる
  4. ハミガキ

ねむるまえに毎回同じことをすれば、それが、体や頭にとってねむる合図となる。



体や頭に、もうすぐねむるじかんだよってしらせるんやね。

### ③ 気になることは、とりのぞく



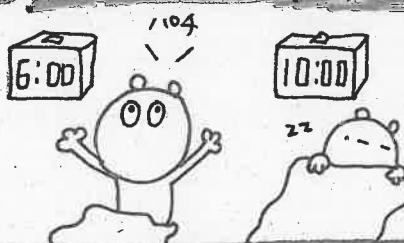
音、あかり、布団のはだざわりなどでねむれなくなる人もいます。気になるものは、とりのぞこう。

### ④ ねむるまえのスマホは、ひかえよう



ねむる1時間前からスマホは、つかわない。

### ⑤ ねむるおき時刻は毎日同じにする



土日曜日も同じ時刻になるよう気を付ける