



令和6.10.7
七ヶ浜中学校
NO. 11

七中の7

毎月7日はメディアコントロールチャレンジデー

今月のメディアコントロールチャレンジの目的は

・ 体育祭を月末に控え、運動量が増えていくので

→「睡眠時間をしっかり確保する」です

今月は、チャレンジカードに目標の睡眠時間を明記して取り組みます。睡眠をしっかりとることを第一優先とし、メディア利用したために睡眠の時間を短くしてしまうことがないようにメディアコントロールにチャレンジしてください。自分はどのくらい睡眠をとればベストパフォーマンスを発揮できるか今のうちから体育祭に向けて調整していきましょう。



しっかり睡眠をとるとこんないいことがあります！

1. 運動能力が上がる
2. けがのリスクを減らせる
3. 免疫力が上がり病気にかかりにくくなる
4. 集中力が上がる
5. 疲労の回復が早い
6. 感情が安定する 前向きになれる

など



快適な睡眠をとるためには



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったとしても深く眠れなかったりして睡眠の質が悪くなります。

快適な睡眠を誘うためには「静かで暗い夜」が必要です。眠りを妨げないためにもベッドやふとんに入ってからスマホを見ないようにしましょう。