寝る子は育つ

寝る子は育つ新聞

発行者
名前 平木 莉里
田隈中学校 二年 二組

私のいとこは三人いて全員身長が170cmくらいあり、背が高いです。その三人は、ひまがあればよく寝ています。私は前まではなんでそんなに寝ていられるんだろうと思っていたけれど、最近になってSNSである記事を目にしました。なので、今回よく寝ると身長は伸びるのか、メリットはなにか調べてみることにしました。

★寝ている間に身長が伸びると言える程、睡眠は大切です。

子どもの成長にとって、非常に大切な「成長ホルモン」は昼間起きているときより、夜寝ているときの方が多く分泌されます。もし、途中で睡眠を妨げられたり、睡眠時間が短いと成長ホルモンの分泌が悪くなり、身長の伸びも悪くなるのです。

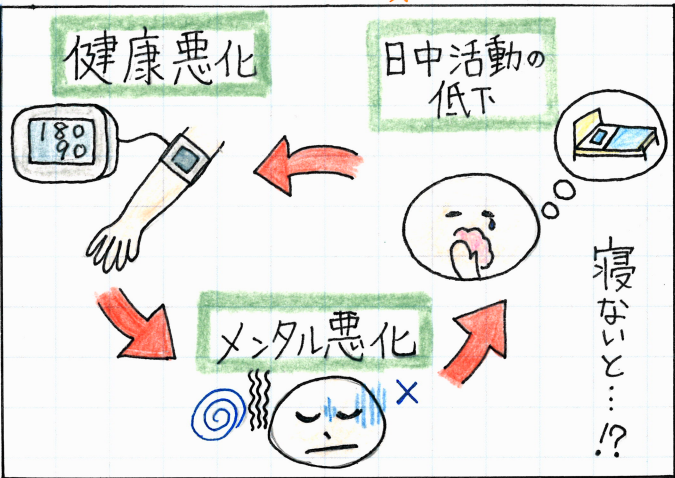
睡眠を取ることのメリット

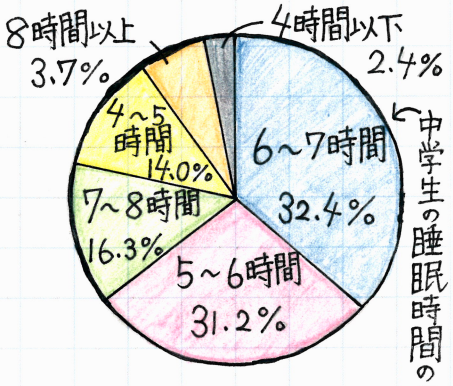
- 身体の疲労回復
- ストレスの緩和
- 免疫力アップ
- 記憶力・集中力アップ
- 生活習慣病の予防

睡眠を取らないと…

- 身体の疲れが残る
- 血糖値や血圧 悪

よく睡眠をとるといい事しかない！





中学生の寝る時間の理想は、8.5時間以上だそうです。

寝るのが遅い理由

1、宿題や勉強が多い
2、夜ふかししてしまう
3、スマホやテレビ

〈快眠するには〉

- 食べ物編
  - ナッツ・バナナ・マグロ
  - キノコ類
- 飲み物編
  - ホットミルク・白湯
  - トマトジュース
- 行動編
  - 朝日を浴びる
  - 照明を落とす

編集後記

私は今回調べてみてまだ眠くないと思っても時間をみてよく眠ることが大切だと思いました。また、夜ふかしをして寝不足の友達などにこのことを伝えてたくさんの人が充分寝て気持ちよく過ごしてもらいたいです。