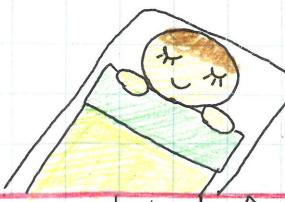


# 明日の健康は 今夜のすいみんから



## ＜すいみんのメリット＞

- ①心身ともにつかれて回復させる。
  - ②成長ホルモンの分泌をうながす。
  - ③めんえきが上がる。

〈デメリツト〉

- ① かぜをひきやすい。  
② 病気にならやすくやる。  
③ ひまんに力の低下。  
④ めんえきの低下。

# すいみん不足の えいきょ

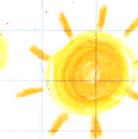
昼間のねむ気  
頭が重い  
だるさ  
不安  
1ライラ  
なが事も  
し見る。うれしい

健康に適応するためには?  
食事・すいみん・運動が大切です!  
小学5年生の理想のすいみん時間は、8時間  
から10時間です。

A horizontal bar chart illustrating the distribution of users across different hours of the day. The x-axis represents the percentage of users, ranging from 0% to 40% in increments of 10%. The y-axis lists the hours: 20時, 21時, 22時, 23時, 24時, and 21日他. Each hour is represented by a red horizontal bar. The data points are as follows:

Hour	Percentage (%)
20時	5%
21時	25%
22時	36%
23時	18%
24時	6%
21日他	7%

すりみ人のリズムを整えるには



## 夜うながしの原因

- ①午前中の日光をたっぷりあびる。
  - ②体をしつかり動かす。
  - ③ねる | 時間前からは、ゲームやスマホ  
テレビは見ないようにする。
  - ④週末も早めに起きる。

ム一を見てお化けでがた。

# 編集後記

事がムグです。あれぞ過まにがこりにいつめ事。の康恩たるたん健とすとしみ日なうそをまい毎(1)にみ思えら過ん(1)すて(1)康(1)とは整た(1)すだらをせ

私のすみん時間  
朝夜11時ごろにねて  
朝7時半ごろに起  
きます。ねる直前  
まび動画を見て(1)  
る事が多いです。  
その結果、朝な  
なが起きられず、か  
準備がバタバタに  
食べる、朝ごはんが  
う事が多れないと  
休日も多くのです。  
までもねて朝10時ご  
り時間がかかる。