

睡眠(寝ること)の大切さ



★ 睡眠時間はどのくらいあればいい？



しょうがくせい
小学生は9から12時間くらいの
すいみんじかん ひつよう
睡眠時間が必要です。

★ 寝ることって大切？



ね
寝ることは心と体の
せいちょう たいせつ
成長に大切！



ねむ じかん た
眠る時間が足りないと、授業に集中できなかったり、
からだの具合が悪くなることも…

もし、昼間に眠くなる、疲れやすいなどがある人は、今より
すいみんじかん ふんなが むずか とき しゅうかい
睡眠時間を30分長くする、難しい時は週1回からチャレンジ
するなど、できることから始めてみましょう。



今治市健康づくり計画推進委員会こころ班
(今治市健康推進課)



←Good Sleepガイド (厚生労働省)



不安や悩みがある時は相談できます

心配なことがあると、眠れないことも…。そんな時は、相談できる場所があります。一人で考えないで、相談してみましょう。



◇ 心の問題や生活に関する相談 ◇

今治市中央保健センター(健康推進課)

Tel0898-36-1533

相談時間:月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く

◇ 学校・家庭・友達・不登校・いじめに関する相談 ◇

今治市青少年センター(青少年悩み相談室)

Tel0898-22-7830

相談時間:月～金 8:30～17:00 祝日・年末年始を除く

Mail:nayami-s@imabari-city.jp

◇ いじめ問題に関する相談 ◇

今治市いじめ相談ホットライン(今治市教育委員会)

Tel080-3913-2309

相談時間:8:30～22:00

◇ 子供のSOS相談窓口 ◇

24時間子供SOSダイヤル(文部科学省)

Tel0120-0-78310

◇ 18歳までの子どもの無料相談窓口 ◇

チャイルドライン(NPO チャイルドライン支援センター)

Tel0120-99-7777

相談時間:毎日16:00～21:00

チャット



◇ 誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談 ◇

あなたのいばしょチャット相談(NPOあなたのいばしょ)

チャット

