



芝西中学校陽春分校  
保健室  
令和2年7月31日



まだ梅雨があけませんね。学校に来るとき、帰るときに雨が降っている日がたくさんあって、大変だったと思います。そんな日が続く中でも、みなさんが楽しそうに過ごしていて、私も元気が出ました。明日から夏休みが始まります。健康に気をつけて過ごしましょう。

元気な姿で会えるのを、楽しみにしています。



睡个好觉！ Sleep well!  
しっかりと眠りましょう！



〈みなさんは 毎日 何時間 寝ていますか？

你每天睡几个小时？

How many hours do you sleep every day?〉



〈人間は 年齢によって 必要な 眠る時間の長さが ちがいます。

人类的睡眠时间因年龄而 Hours of sleep required differ according to age.〉

ねんれい 年齢 age	おすすめの時間 recommended hours	建议时间 recommended hours	十分な時間 enough hours	充足的时间 enough hours
14歳～17歳	9～11時間	9～11時間	7～11時間	7～11時間
18歳～25歳	8～10時間	8～10時間	6～11時間	6～11時間
26歳～64歳	7～9時間	7～9時間	6～10時間	6～10時間
65歳以上	7～8時間	7～8時間	5～9時間	5～9時間

くしっかりと眠ると、いいことがたくさんあります。

睡眠好的话、有以下诸多好处。

If you sleep well there are many good things. >

がくりよく きおくりよく あ  
**学力・記憶力が上がる。**  
 有助学习能力和、记忆能力的提高。  
 Improve academic ability  
 and memory improve.

からだ げんき  
**体が元気になる。**  
 使身体充满活力。  
 Become healthy

こころ げんき  
**心が元気になる**  
 精神抖擞  
 Feel good

からだ せいちょう  
**体が成長する**  
 有助于身体成长。  
 Body grows

ふと  
**太りにくい**  
 不容易发胖  
 Hard to gain weight

はだ かみ  
**肌や髪がきれいになる**  
 皮肤和头发变得漂亮  
 Have clear skin and hair.

くしっかりと眠るための方法

以下是有助于好睡眠的方法

how to sleep well >

あさお たいよう ひかり あ  
**朝起きて太陽の光を浴びる**  
 早起晒太阳  
 Sunbathe in the morning.

ひるね じ ぶんい  
**昼寝は3時までに30分以内**  
 下午3点之前、午睡30分钟。  
 Take a nap within 30  
 minutes by 3 pm.

うんどう  
**運動をする**  
 做运动  
 Take exercise

ね じかんまえ  
**寝る4時間前からはカフェインをとらない**  
 睡前4小时、不要摄入咖啡因饮品。  
 Do not take in caffeine 4  
 hours before sleeping.

ね じかんまえ  
**寝る1時間前はリラックス**  
 睡前1小时请放松  
 Relax 1 hour before  
 sleeping.

よる あか ひかり  
**夜明るい光をあびない**  
 夜间灯光不要太亮  
 Don't expose yourself to  
 string light at night.