

제2022-3호 초등학교 5·6학년 학생용 카드뉴스

우리들의 건강 생활 이야기

건강한 수면습관



초등학생의 알맞은 수면시간은 9~11시간 정도로 알려져 있습니다.
하지만 최근 자료에 의하면, 우리나라 초등학생의 평균 수면시간은 8.7시간으로
알맞은 수면시간보다 짧았고, 10명중 3명 정도는 수면이 부족하다고 합니다.

수면 부족의 원인으로 가정학습과 학원 등 '공부'가 1순위를 차지했고
게임, 인터넷 사용이 그 다음이라고 합니다.

초등학교 시기에는 건강한 몸을 만드는 것이 중요합니다.
혹시 공부의 양이 많거나 다른 활동들 때문에 잠이 부족한 상태인지 점검해 봅시다.

잠을 자는 동안 우리의 뇌 속에서는 많은 일이 일어납니다.



뇌에서 분비되는 성장호르몬은 **키 성장과 신체발달**을 돕습니다.

깊은 잠을 자면 학습한 내용을 **오랫동안 기억**할 수 있습니다.

밤에 충분히 자고, 깨어 있는 시간에 **집중하면서 시간을 효율적으로** 사용하는 습관은 **학업에 도움**이 됩니다.

수면 과학자들은 충분히 잠을 자면 **집중력, 기억력, 판단력**이 좋아진다고 말합니다.

잠을 충분히 못 자면



쉽게 짜증이 날 수 있습니다.

마음이 슬퍼지고 불안해질 수도 있습니다.

행동을 조절하기 힘들어져 친구들과 잘 지내기 어려울 수 있습니다.

행복한 마음도 줄어들게 됩니다.

충분히 자는 것만큼 규칙적으로 자고 일어나는 수면 습관이 중요하기 때문에
밤 10시 정도에는 잠자리에 드는 것이 좋습니다.

건강한 수면습관을 위해 이렇게 해 봅시다!



규칙적으로 일어나는 시간과 잠자리에 드는 시간을 정합니다.

낮잠 시간이나 자주 누워있는 습관을 줄입니다.

침실은 조용하고 어둡게 합니다.

좋아하는 담요나 인형을 침대 근처에 두면 편안한 마음을 가질 수 있습니다.

잠자기 전 많은 양의 음식이나, 탄산음료, 초콜릿과 같이 잠을 깨우는 음식은 먹지 않습니다.

2022 초등학교 5·6학년용 카드뉴스

우리들의 건강 생활 이야기



본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가
한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한 "우리들의 마음건강 이야기" 3호입니다.

앱, 페이스북, 카카오톡 상담채널 : **다 들어줄 개**

'다 들어줄 개' 문자 상담 : **1661-5004**

청소년 상담전화 : **1388**

마음건강 상담전화 : **1577-0199**

카드뉴스 문의 : **02-6959-4640 (학생정신건강지원센터)**