

제2022-3호 초등학교 3·4학년 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.

잠을 자는 시간이 부족한 원인은 공부, 게임, 인터넷 사용 등이 있었습니다.

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

잠을 자는 동안 우리의 뇌 속에서는 어떤 일이 일어날까요?



뇌에서 나오는 **성장호르몬**이 키를 크게 합니다.

깊은 잠을 자면 **학습한 내용**을 오랫동안 기억할 수 있습니다.

한 가지 일에 최선을 다할 수 있는 힘이 생기고
올바르게 판단하는 힘도 기를 수 있습니다.

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 9시 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 3·4학년용 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)