

ほけんごより



2016年
阿南工業高校保健室


新学期が始まりました。体調は如何でしょうか。夏休みに夜型生活だった人は、朝早く起きるのがつらいかもしれません。今回は、睡眠について取り上げました。よい睡眠は、**記憶力がよくなる、イライラしない、肥満防止、老化防止、病気の予防、決断力や想像力を高める**など、様々なメリットがあります。『睡眠〇×クイズ』で、「知っているようでよく知らない睡眠」について理解を深めましょう。よい睡眠をとる方法は今日からできるものばかりです。昼夜逆転になっている人は、是非、今日から実践して充実した2学期を送りましょう！

睡眠〇×クイズにチャレンジ

<p>Q.1 睡眠と肥満は関係があるの？</p> <p>A.1 ○ 睡眠不足になると、血液中の食欲を増すホルモンが増え、満腹を感じさせるホルモンが減ります。このため、睡眠不足だと食べる量が増え、太りやすくなります。</p> 	<p>Q.2 人間の体のリズムは、24時間？</p> <p>A.2 × 人の体のリズムは24時間より少し長く、約25時間です。起きてから日光を浴びたり、朝ごはんを食べたり、運動をしたりすることで、体内時計が24時間に調整されています。</p> 
<p>Q.3 まぶしいので、朝起きてすぐカーテンは開けない方がよい？</p> <p>A.3 × 朝の光には、脳にある体内時計をリセットさせる働きがあります。そのため、朝にはカーテンを開け、できるだけ光を浴びるようにしましょう。</p> 	<p>Q.4 帰宅後、夕方に眠くなったら寝た方がよい？</p> <p>A.4 × 夕方仮眠をとると寝る時間が遅くなり、体内時計のリズムが夜型化するので避けましょう。夕方は仮眠をせず、夜に早めに寝るようにしましょう。</p> 

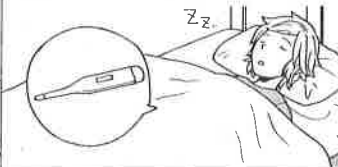
Q.5 眠りが足りなかったときは、休日は午後まで眠るのがよい？

A.5 × 休日遅くまで寝ていると、体内時計がどんどん後ろにずれ、月曜日の朝がつらくなります。休みの日も平日との起床時間の差は2時間以内にするとういでしょう。




Q.6 寝ているときは、体温が上がっているの？

A.6 × 体温には24時間のリズムがあり、寝る前から体温は下がり始め、明け方に最も低くなります。その後、体温が上がり始めると眠りから覚めます。



Q.7 ベッドの中で携帯電話（スマートフォン）を見ていると、よく眠れる？

A.7 × 寝る前に携帯電話を使うと、脳が興奮して目が覚めます。また液晶画面からはブルーライトという強い光が出ていて、体内時計を後ろにずらす働きがあります。




Q.8 寝る前にぬるめのお風呂に入るとよく眠れる？

A.8 ○ 38～41℃ぐらいのぬるめのお風呂に入ると、その後、体温がスムーズに低下し、寝つきやすくなります。



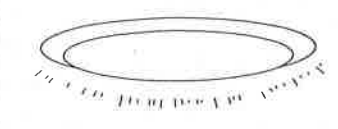
Q.9 眠れないときでも、ベッドで横になっているのがよい？

A.9 × 眠れないのにベッドに入っていると、それ自体がストレスになり、脳が興奮することもあるので、眠くなってからベッドに入るようにしましょう。



Q.10 寝る前には、明るいところへ行かない方がよい？

A.10 ○ テレビ、スマートフォン、パソコンのモニター、部屋の照明などの明るい光を浴びると、脳が覚醒し、眠りにくくなります。寝る前には部屋の明かりも抑え気味にすると、自然に眠くなります。



よい睡眠をとる方法、必ずやるべきこと

- 1 朝起きてすぐに陽の光を浴びる
- 2 夜の強い光を避ける
(寝る1時間前はパソコン・スマホは使用しない、部屋は暗くして眠る)
- 3 昼寝をするなら15時より前に20分以内