



## ほけんもくひょう 2月の保健目標：元気な心と体で冬を過ごそう



### しっかり眠って、心と体のメンテナンス

みなさんは毎日、決められた時間に寝て朝にスッキリ起きることができていますか？毎日の生活に欠かせない睡眠ですが、私たちの心と体を元気に保つために、質の良い睡眠をとることはとても大切です。

#### ノンレム睡眠

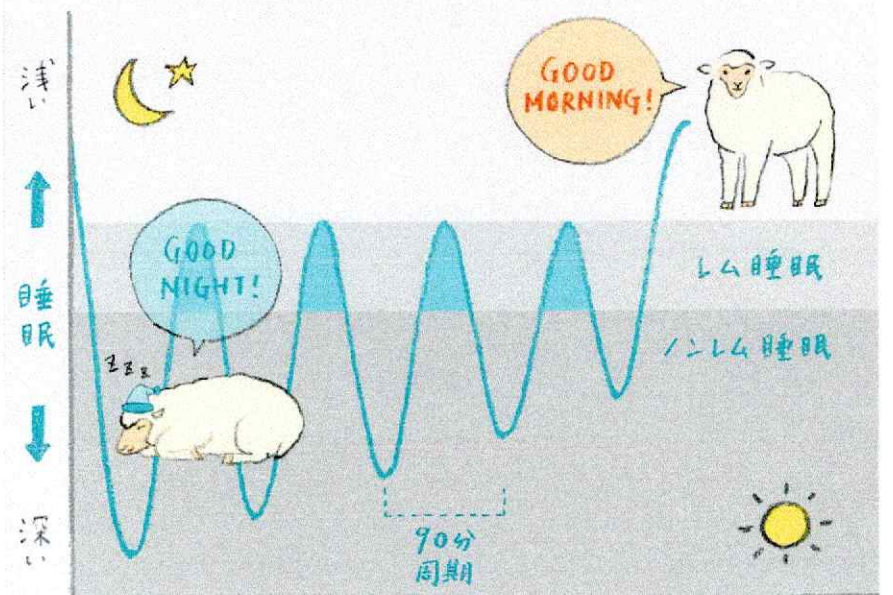
だいのう  
大脳を休ませます。成長ホルモンが出て、脳や体を成長させたり代謝機能をアップさせたりします。

#### レム睡眠

体を休ませます。脳ははたらいており、日中覚えたことや経験したことを整理して、記憶します。

全くちがう2つの睡眠を、一晩の間に約90分のサイクルで4~5回繰り返します。深いノンレム睡眠は前半に、浅いレム睡眠は後半に多くなり、だんだん目がさめていきます。

#### 《眠りのサイクル》



#### 睡眠不足がもたらす 心と体への影響



##### ○集中力や記憶力の低下

6時間以下の睡眠は、徹夜したのと同じくらい脳が疲れています。1時間の睡眠不足による疲れを補うためには、4日間の質の良い睡眠が必要とされています。

##### ○さまざまな病気になりやすくなる

免疫力が下がり、感染症にかかりやすくなります。またホルモンバランスがくずれるため、生活習慣病のリスクも上がります。

##### ○ストレスを受けやすくなる

睡眠不足が続くと、ストレスホルモンが多く出て、幸せを感じるホルモン（セロトニン）の分泌をおさえてしまいます。

質の良い睡眠をとるためには・・・

### 毎朝おなじ時間に起きる！



寝だめすれば夜更かししても大丈夫？

休みの日くらいは朝ねほうしてもよい？

答えは **NO** です！



体内リズムの乱れを引きおこし、時差ボケをした時と同じようなからだの不調が起こります。睡眠の質も悪くなってしまい、心と体の疲れが十分に取れなくなります。

朝起きて決まった時間に光を浴びることで、体内時計がリセットされ、夜自然に眠くなるリズムを作ります。

### 朝を制する者は、一日を制す！

引きつづき、規則正しい生活リズムを心がけましょう☆