

ねむっている時の体の様子を知ろう。

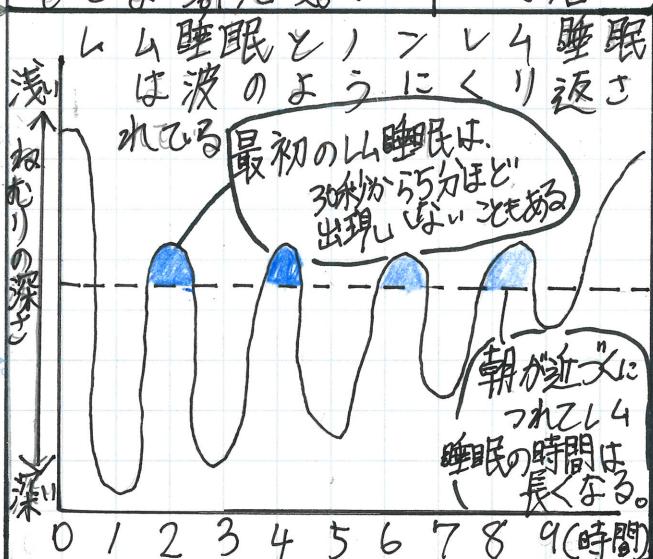
1

近年、睡眠をあまりとていいながら、たりる人が増えています。しかし、睡眠は私たちにとっても大切なことです。例えば、体温や血圧がさがって体を休めたり、筋肉や骨を大きくなるための変化がおきています。その他にも、脳が記憶を整理したり、筋肉がゆるんで緊張がとけ、リラックスでいたりしています。これらのこととは、REM睡眠(浅いねむり)、ノンREM睡眠(深いねむり)のおかげでできています。なので、睡眠をし、かりとらないと、授業に集中できず、やがて頭がフラフラしたり、まめまいをおこしてしまいます。

日々の生活

朝が近づくにつれてREM睡眠の時間は長くなる。

8 9(時間)



開

発行者
なまえ
田川礼
五年三組
小学校

成 長 木 兒 王

ぬれている時に出る

として使える形に変える↓代謝②病気を予防する免疫の力を高めてかせや病気につかりにくくする。という2つの働きがあります。この働きは、年と共にどうえるので、今うちはしっかり睡眠をとりましょう。

物質を、	成長ホルモン	が出て、	成長	には、
エネルギー	ホルモンは体を育て、	します。	いな	未だにちがねでいる間
エネルギー	体骨や筋肉を大	い	い	の父は毎日約五時
に変える体の中の	きくするのです。それ	う	う	間しか睡眠をと、
人睡へ約～歳	だけではなく①体の	う	う	テ
大なり25	物質をエネルギー	必時	ままで仕事が残	ります。
45	の眠	間	が、	
65	44歳時	間	て	
	77歳時	間		
	約6.5歳時	間		
	～歳時	間		
	約6	間		

私の父の睡眠時間は?

編集後記

私の二の新門耳をがん
思つたことは生活のり
ズムちくすとこと
と働き方改革です。
夜まで今まで仕事を
してると、生活のリズム
がくずれたりするの
で、私が大人になつた
ら、健康に気をつ
けて睡眠をとつたが

• 残業巨少でモテる
早く家に帰り付く
「一ヒヤお酒もひかえる
も意識した」と考へてみた

大人の必要時間	睡眠時間
25 ~ 44 歳	約 7 時間
45 ~ 64 歳	約 6.5 時間
65 ~ 歳	約 6 時間