# 睡眠時間 大切 新聞

発行者
飯塚東 小学校
5年 1組
杉下 栞理

## 睡眠時間のメリットは？

睡眠はどうして大切なのかな？

睡眠には日中活動し続けてへとへとになった体を休養させて疲労を回復する動きがあります。また、睡眠は傷ついた細胞を修復したり、病原体を退治する免疫物質をつくったりと、体のメンテナンスも行なわれています。

## 睡眠をとらないとどうなる？

がだんだんと疲れる行なっていくと体の血のなかに化原因すく悪の満身やなの謝肥にりで単残け代てりま

また、血糖値や血圧など、体に悪影響を及ぼします。

やっぱり睡眠はとても大切なんだね。

## ブルーライト

スマートフォンやパソコンから発光されるブルーライトは時計内時し、体内ら悪くを避ます。

## 食事

寝る前の食事は、消化されるまで睡眠が妨げられます。

## 寝る前に避ける必要がある物

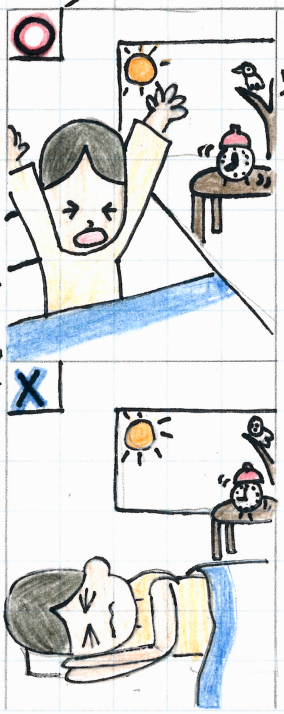
生活リズムの乱れが習慣ないと、朝食を摂ることが大切なため、寝る前に食べるものは、なるべく消化よい物を選びましょう。

例「お茶漬け」「豆腐」など

## 寝起きが良い人 悪い人の違い

寝起きが良い人は、毎朝決まった時間に自然と目が覚めるので、二度寝や寝坊とはほぼ無縁。やりたいことを夜ではなく、出勤前や午前のうちに行うので、時間を有効活用しているとも言えますね。

寝起きが悪い人は、夜更かしが原因の人も多いでしょう。そうすると、眠りにつく時間が遅くなりがちになってしまうので、寝る時間を決めて、その時間になったらやっていることをやめて寝るようにしましょう。



## 編集後記

今回、睡眠時間の大切さについて調べて睡眠はつかれた体を回復させる動きがあること、睡眠をとらないと体に悪影響を及ぼしてしまうことが分かりました。