

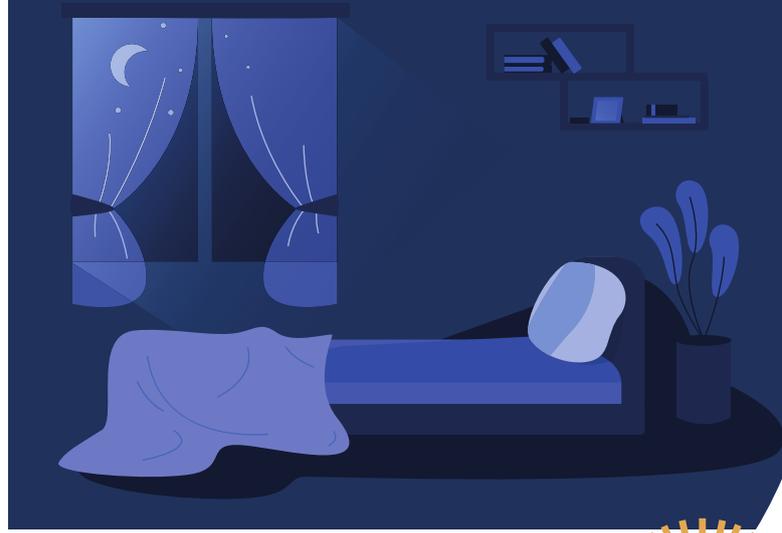
2月

ほけんだより

鹿島高等学校附属中学校保健室

R7. 2. 3

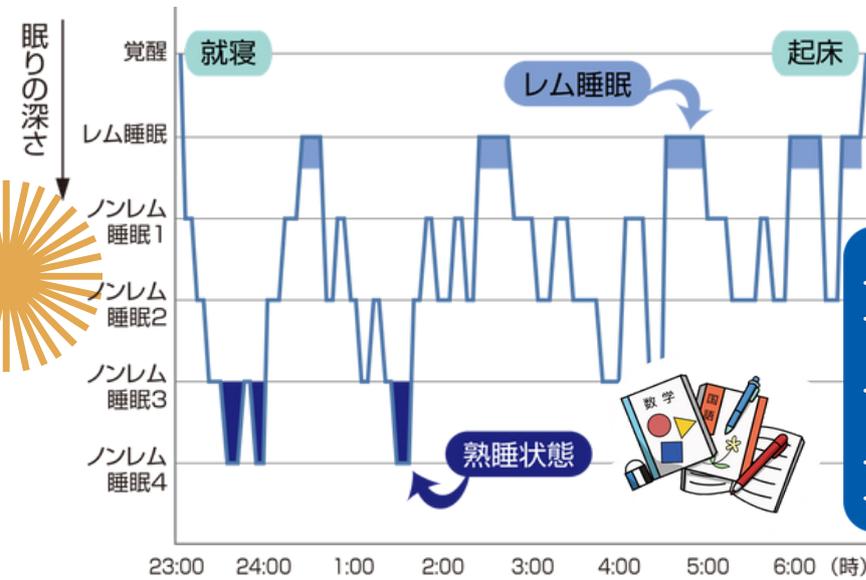
さむい季節の
あったか
い睡眠



質の良い睡眠と健康

ノンレム睡眠とレム睡眠

人は入眠するとノンレム睡眠になり、その後にレム睡眠が現れます。



レム睡眠中、心身に起こること

- ・体を休ませる
- ・脳が活発に働き、夢を見る
- ・スポーツ技能や楽器の使い方など言葉にならない記憶を定着させる

ノンレム睡眠中、心身に起こること

- ・脳を休ませる
- ・傷ついた細胞を修復し、疲労を回復させるなど体を維持する
- ・深い眠りの時に体の成長などを担う成長ホルモンを分泌する
- ・ストレスの原因となる嫌な記憶や無駄な記憶を消去する
- ・勉強などの言語化された知識を記憶として定着させる



本当はNGって知ってた？

寝る前にお風呂で
あったか〜いはNG



体が温まりすぎると、体温が下がるまでに時間がかかり、寝つきが悪くなってしまいます。お風呂は寝る60~90分前、38~40度のぬるめのお湯にするとよいでしょう。

靴下をはいて
あったか〜いはNG



睡眠中に体温を下げるために、手足から熱を逃がします。靴下をはくと足から熱が逃げにくくなって、体温が下がりにくくなってしまいます。

暖房で
あったか〜いはNG



睡眠中に体温を下げるために、手足から熱を逃がします。靴下をはくと足から熱が逃げにくくなって、体温が下がりにくくなってしまいます。

電気毛布で
あったか〜いはNG



つけたまま眠ると体温が下がらず、夜中に目が覚めることがあります。もし使うなら温度を下げるかタイマーをセットしましょう。

質の良い睡眠とは

- 深いノンレム睡眠がしっかりとれている状態
- 6~7時間程度の睡眠

引用：心の健康(健学社)
心と体の健康(健学社)