

RAKUSUI'S HEALTH

8月30日(木)発行 保健安全委員長 加浪麻里菜

～睡眠の大事な役割～

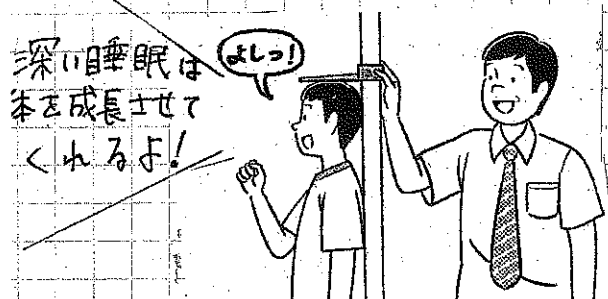
睡眠は休息以外にも、記憶を整理したり、成長ホルモンの分泌を促したりするなど、多くの役割があります。

睡眠が不十分だと、これらの動きに支障がでるだけでなく、日中の眠気が強くなることで、集中力が薄れ、思わぬ事故やけがを招きやすくなります。

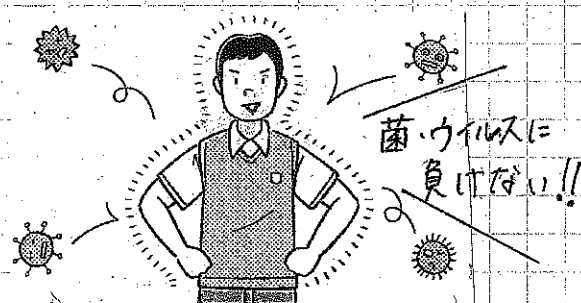
体や脳が発達段階にある成長期では、十分な睡眠をとることが大切です。睡眠の役割や働きを学ぶ良い睡眠をとるにはどうしたらよいかを考えてみましょう！

十分な睡眠がもたらすこと

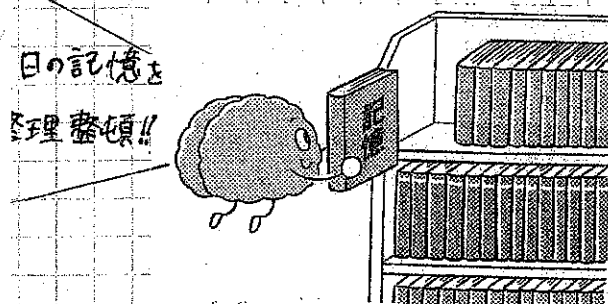
成長ホルモンの分泌



免疫を強くする



記憶の整理

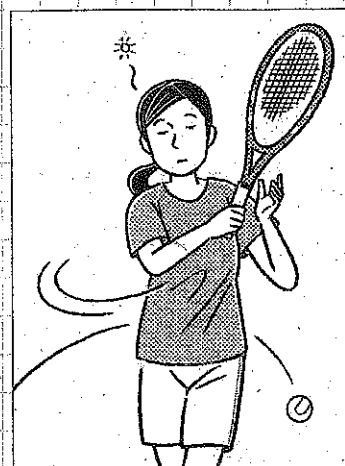


日中の集中力の保持



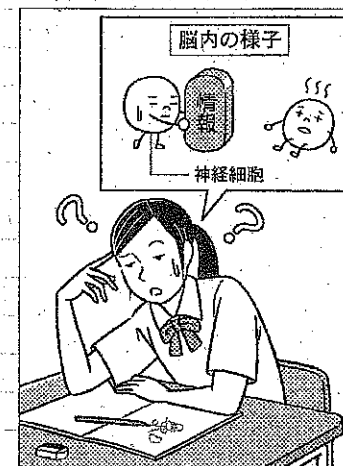
寝不足は脳にも悪影響

生活面



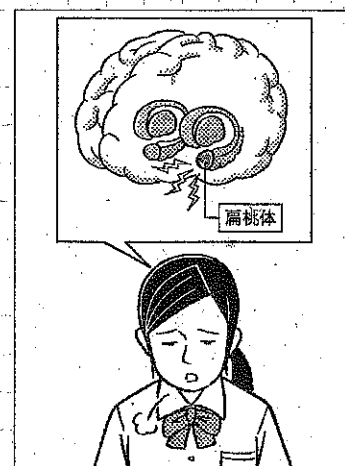
日中の眠気が強くなり、判断や思考する機能が低下します。

勉強面



脳の神経細胞同士の情報伝達がうまく行われなくなり、学習能力が低下します。

精神面



脳の扁桃体という不快な感情をコントロールするところが過剰に興奮して、気持ちが不安定になります。

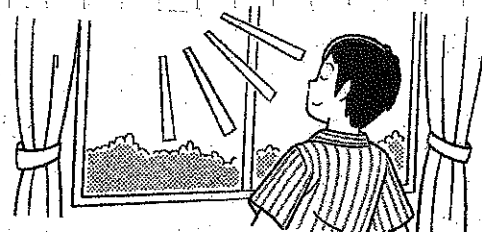
睡眠の質を悪くするブルーライト



スマートフォンやゲーム機などの液晶画面からは、ブルーライトという光が出ています。この光はメラトニンというホルモンの分泌を妨げ、睡眠の質を悪くします。そのため、寝る前は液晶画面を見ないようにすることが大切です。

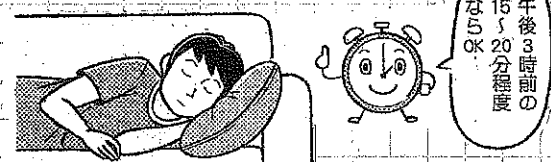
よく眠るためのヒント

朝の光を浴びる



朝日を浴びると、体内のリズムが整い、夜になると自然に眠気が出すようになります。

昼寝をしすぎない



昼寝のしすぎは、夜間の睡眠に悪影響を与えるので注意が必要です。