

身体を支える睡眠

那須拓陽高校 保健委員会

睡眠をとらないとどうなるのか！

ストレス
(イライラ)

記憶力の低下の原因

疲労の蓄積

肥満



* 免疫力アップ
美肌づくり



* 記憶の整理
定着



学力アップ
やる気と運動能力アップ

詳しくは
裏面で

* 気分を安定
リラックス



成長ホルモン →



睡眠の効果！ 眠る時
間も大切にしよう！

つまり、適切な睡眠時間をとることが大切！

概日リズムとは？ 人間に体には 24 時間の外的な時計とは別に体内時計 (25

時間) が備わっているため、毎日決まった時刻に様々なホルモンが分泌されたり、睡眠覚醒を繰り返したりといった「一日周期の体のリズム」(概日リズム) が生まれます。体内時計を 24 時間にする秘密は朝日を浴びて「朝が来た」と認識することです。

概日リズム睡眠障害「睡眠相後退障害」・明け方近くにならないと眠れない・朝起きられない・無理をして起きてても日中、体調が悪い・集中できないといった症状は要注意です。