

睡眠Q&A

※第一三共引用  
 疲労回復で成長の整理は疲  
 1日3回目は修復成長の整理は疲  
 A Q1 睡眠はどのようにして大切なの？  
 睡眠は身体を大きく助ける。

う気が、か A Q2 睡眠不足だと病気になるの？  
 恐れ起るが、頭やめな下ま、吐き  
 1日3回目は修復成長の整理は疲  
 A Q2 睡眠不足だと病気になるの？  
 睡眠不足は、免疫力が低下し、病気になる。

不眠大国ニッポン



1位のブラジルと最下位の日本では、1.3時間も差があるんだね!!

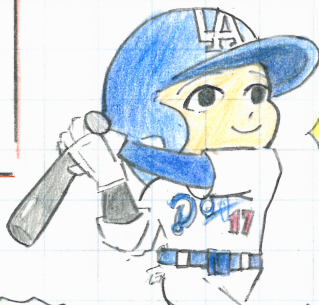
1位	ブラジル	7.8h
2位	インド	7.7h
3位	メキシコ フランス 中国	7.5h
4位	アメリカ	7.1h
5位	ドイツ	7.0h
6位	シンガポール オーストラリア 韓国	6.9h
7位	イギリス	6.8h
8位	日本	6.5h

※ ResMed SleepSpot 2023年世界睡眠調査引用

理想の睡眠時間は、毎日何時間寝ていますか？  
 8時間と言われている。平均は7時間。日本が1番短い。7時間未満は、健康に悪影響がある。

Let's 睡眠新聞

発行者 名前 西木 望愛 折尾 中学校 2年 2組



アメリカで活躍する、プロ野球の大谷翔平選手はなんと、普段10時間睡眠をとっています。  
 ※Yahoo!ニュース引用

より良い睡眠の7つのポイント!

- ① 朝は日光を浴び、朝食をしっかりと食べる。
- ② 昼寝を15分程度にする。
- ③ 適度な運動を心がける。
- ④ 入浴は早めが良い。
- ⑤ 夜食は控え、消化の良いものを食べる。
- ⑥ 寝る前の室温を20度前後に保つ。
- ⑦ 寝る前のスマホを触らない。

編集後記  
 私自身、ついつい夜更かしをしてしまい、睡眠をおろそかにしてしまうことが多くありました。ですが、今回睡眠について、自分自身で調べることで、睡眠の大切さが身に染みて分かりました。このことをより多くの人に知ってもらいたいです。