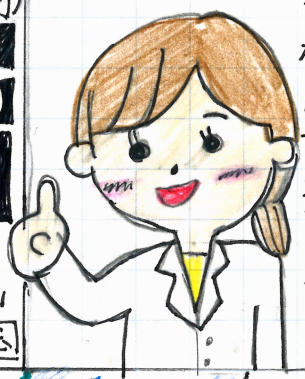
あなたは健康？新聞

発行者
なまえ 澤山陽子
菰田小学校 五年一組

健康になるためになぜ睡眠が必要なの？

健康にとって睡眠はとても大切！

よくねると成長ホルモンが分泌され元気にそだちますが逆に睡眠が足りないと睡眠休養感が低くなり、それがほど死亡リスクが高くなります。これはアメリカの調査で結果が出たそうです。睡眠が足りないと、生活にもえいきょうが出てきます。

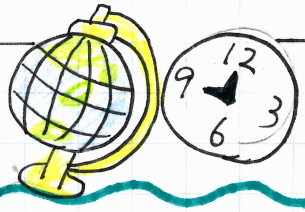


どれくらいねればいいの？

小学生	9～12時間
中高生	8～10時間
成人	6時間以上
高齢者	8時間以上にならない

世界の人の場合（平均）
南アフリカ【9時間13分】
フランス【8時間32分】
シンガポール
日本【7時間24分】

世界で最もねていない国



睡眠の大切さ

睡眠不足の体へのえいきょう

・認知症
・糖尿病
・高血圧
・循環器
・がん

などのリスクが高まる

適切な睡眠時間で、健康寿命が延びる！

睡眠は健康のもと

入眠儀式ってなあに？

入眠儀式とは眠りにつきやすくするために行う行動のことで、子守唄や絵本を読み聞かせたりぬるめのお風呂に入れたりすることが多いです。これは大人にも効果があり、読書やストレッチなどがおすすめです。

これでOK！3つのポイント

① 十分な睡眠時間
② 安定した眠り
③ 規則正しいリズム

自分のふり返り

日づけ	12/25	12/26	12/27	12/28
←(時間)	10	11	10	9
睡眠時間(約)	(PM)10:00～(AM)8:30	9:30～8:15	10:25～8:45	10:00～7:30

結果から分かったこと
睡眠時間足りているけど安定はしていないかもしれないのでそこを気をつけたいです。

後記

健康について調べて、睡眠とのつながりや睡眠に関わる言葉の意味などが分かりました。いつまでも健康でいるために、しっかり睡眠をとりたいです。

編集

主催：全国健康保険協会（協会けんぽ）福岡支部　共催：西日本新聞社