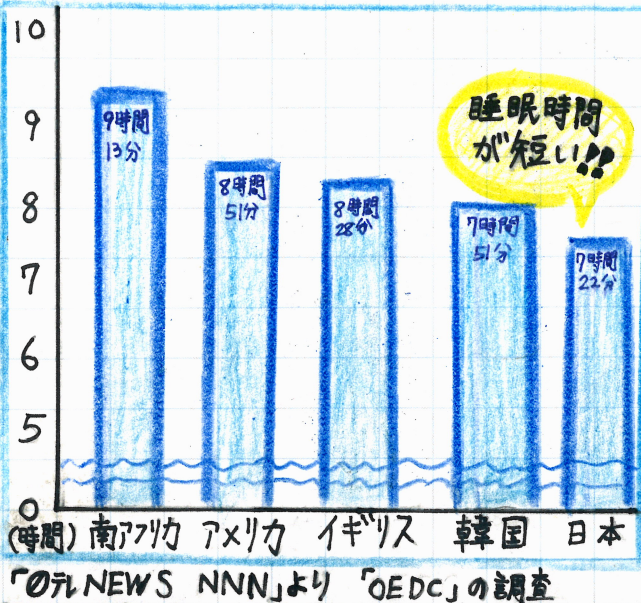


睡眠で健康新聞

日本と外国の睡眠時間

日本と外国の睡眠時間はどのくらいちがいがああるのでしょうか。平均睡眠時間を調べるとこのような結果でした。



結果から日本では、いりるに十分な睡眠をとらないから睡眠を十分にとれない。これは睡眠の質を上げる方法

睡眠の質を上げる方法

1. 食事時間や飲み物に気をつける。
2. 規則正しい生活を過ごす。
3. 適度な運動を取り入れる。

睡眠時間も大切なだね!!

睡眠のメリットとデメリット

デメリット

寝すぎたり、原因は体調不良の理由になつたり、同じ姿勢が続くことで筋肉の血行不良が生じ、腰、首周りの筋肉に影響する。

メリット

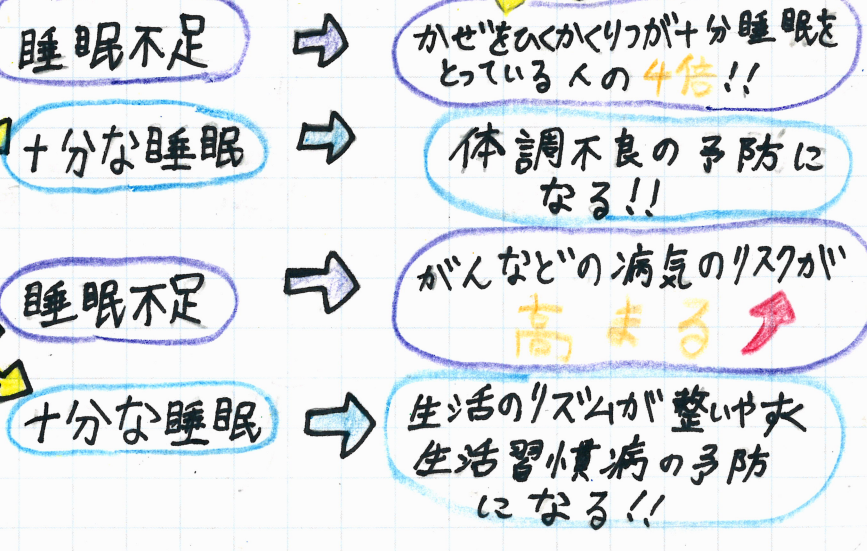
疲労を回復できる。ストレス解消につながる。脳が日中の出来事を整理・調整する。



年齢別の必要な睡眠時間は?

- 10歳まで 8~9時間
 - 15歳 約8時間
 - 25歳 約7時間
 - 45歳 約6.5時間
 - 65歳 約6時間
- 年齢をかさねるにつれ睡眠時間が短くなる!!

睡眠と健康には、どんな関係があるの?!



編集後記

切と眠は、今分のいて調回、かりりないも睡眠にた。大どすはつ

発行者
なまえ 猿渡航太郎
5年 2組
羽大塚 小学校