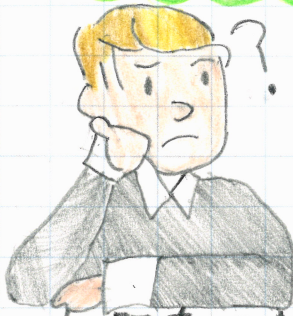


質の良い睡眠をとる方法

- ・体内時計のリズムを保つ
- ・効果的な入浴をする
- ・就寝前のカフェイン・アルコールはさける
- ・快適な睡眠環境を整える

なんで睡眠をとらないといけないの？



その理由は、睡眠は、脳や体の疲労を回復したり、傷ついたり、記憶を整理したり、傷ついたり、細胞を修復したりするなどの心身メンテナンスには欠かせません。しかし、睡眠不足が続き、起きてしまつてしまつて、次のようなことが起こつてしまつてしまつて、脳の働きや仕事の効率が低下する。ケアレスミスが増え、集中力が低下するなどが起こります。また、睡眠不足は、心身が疲れて、病気になる原因にもなります。

みんなの睡眠チェック  
新聞

レム睡眠とノンレム睡眠の特徴  
レム睡眠は、夢を見ることが多い。眼球の運動が速い。心拍と呼吸が変動している。  
ノンレム睡眠は、夢を見ることが少ない。眼球の運動がゆっくり。心拍と呼吸が安定している。

出現する時期	入眠後、浅い眠りから深い眠りに変化する。	約70分の睡眠周期の最後に出現する。
眼球の運動	ゆっくり	速い
夢を見る回数	少ない	多い
心拍と呼吸	安定している	変動している

発行者  
なまえ  
立岩 5年 小学校  
高嶋大和 1組

編集後記

今回は、なんで睡眠をとらないといけないのか、レム睡眠とノンレム睡眠の違い、危険なことが分りました。

レム睡眠をとるには？

- ① 毎日同じ時間に寝起きを繰り返す習慣をつける
- ② 寝室を快適な環境に整える
- ③ 寝る前にリラクゼーションをする時間を持つ
- ④ 適度な運動を日課に取り入れる
- ⑤ バランスの良い食事を心がける

レム睡眠行動障害にならないためには、ノンレム睡眠をとらないといけない。睡眠をとる対策をうつしませよう。