

12月9日（月）睡眠

なぜ睡眠は大切なのでしょうか？

睡眠には **体** だけでなく、**脳** を休める

役割があります。睡眠が足りないと

集中力が下がり、イライラして、

記憶や **学習** にも **影響** します。

また、睡眠不足だと、あまみを

感じにくくなり、糖分を多めにとりが

ちで、**太り** やすくなるようです。

運動 にも **関係** します。バスケットボールの選手に睡眠時間

を長くするよう指導すると、ダッシュのスピードが上がった

という研究結果があるそうです。

よい睡眠の条件は「量・質・毎日のリズム」といいます。

長くねるだけでなく、生活リズムを整えて、睡眠の質を改善

していくことが大事だそうです。また、**ねむる前** にはリラッ

クス を心がけます。脳の興奮をおさえるため、夜は強い光

をあびないようにします。**スマートフォン** や **タブレット** など

は、ねる **1時間前** には消して、部屋の照明も暗めにします。

よい睡眠で、張り切って生活しましょう。

村越 新

