

すいみん

12月5日(金) 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あがった

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

