

4 休養・睡眠と健康

- 健康のためには、休養・睡眠をどのようにとればよいか理解しよう！
○ 休養・睡眠のとり方で工夫できることを考えよう！

【睡眠習慣チェック】 普段の生活で当てはまるものに☑をしてみましょう

- ☐ 寝つきが悪い。
☐ 夜中に目が覚めることが多い。
☐ 朝起きた時に疲れがとれていない。
☐ 昼間に眠くなる。
☐ 頭がぼーっとすることが多い。



【自分の睡眠習慣を振り返って・・・】

(

)

1. 心身の疲労とストレス

長時間の学習、運動、作業などは(a.)をもたらす。

疲労・ストレス

- { ☐ 長時間の(b.)
☐ (c.)の崩れ

→ (d.)：抵抗力の低下

(e.)：胃潰瘍・高血圧・心臓病・脳卒中・鬱病など

2. 休養・睡眠のとり方

★疲労を感じなかったら私たちはどうなるでしょうか？

健康を保持増進するためには(f.)を適切にとることが必要。

→ 心身を休めて疲労を回復する・(g.)を解消する・(h.)を養う

《休養の取り方》休息、入浴、睡眠、栄養補給、軽い運動など・・・



- ☐ 1日の疲労を取り除き、活力を蓄える。
☐ 体の(i.)高める。
☐ 精神を安定させる。

★今日の授業の感想