

# ほんだより



向陽中学校 保健室 · 2017・2・2

## 何が出てくるかな？



### ルール

Q1～Q5のクイズに答えて、○に入る文字を下の枠の中から消していこう。  
(例：答えが「カゼ」の場合→「か」と「ぜ」に1文字ずつ×をつける)

えん ぜい ふん  
めかす ほん い かけ  
たん きに まな る  
ざん む えい す  
ま う い す

最後に残った文字を並べ替えると…？



2月4日は立春とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。「猫はこたつで丸くなる」…猫の背骨は曲げることができる仕組みになっていますが、人間は違います。背中、丸まっていませんか？「あっ」と思ったら、背中にのしかかっている冷たい空気を押しつけるつもりで、うんと伸びをしてみてくださいね。

Q1

○○○○という力が、からだに入ってきた病気の菌やウイルスをやっつけて、みなさんを守ってくれています。この力は、規則正しい生活で強めることができます。



Q2

○○○○不足になると、授業中眠たくなったり、具合が悪くなったり、背がのびにくくなったり、勉強したことを忘れやすくなったりします。



Q3

○○○○○○○○に、まだまだ注意！カゼに似ているけれど、急な高熱、全身の痛みなどが特徴です。感染力が強いので、お医者さんの許可が出るまで出席停止。



Q4

友だちといるときも、食事中も、お風呂の中でも手放せない…○○○依存になっていませんか？一度電源をオフにして、ほかのものにも目を向けよう。



Q5

冬は空気が○○○○しています。こまめな水分補給を忘れずに。のどや鼻の粘膜を守るためには、マスクもオススメ。



並べ替えの答え

- A1 めんえき
- A2 すいみん
- A3 いんぷるえんき
- A4 すまほ
- A5 かんそく



# ほけんだより 2月

向陽中学校 保健室  
2017・2・2

睡眠を  
科学から考える

## 睡眠って、 なぜ、そんなに大事？



まだ寒さの残る2月ですが、いち早く芽を出すのはふきのとう。かたい土の中からちよこんと元気よく頭を出す姿が、春の訪れを告げています。「縮こまってないで、活動しようよ」。

いまの学年ももう少しで終わり。残りの日々を、背すじを伸ばして活動的に！

### 睡眠には2種類ある

睡眠中は浅い眠り（レム睡眠）と深い眠り（ノンレム睡眠）が交互に現れます。

脳が休む深い眠りのノンレム睡眠は眠ってから、約3時間のあいだにまとまって現れます。



### ノンレム睡眠は 高度な眠り？

からだを休める浅い眠りのレム睡眠は、魚類や両性類と同じ原始的な眠り。



脳が大きく発達してから、脳を休めるノンレム睡眠が必要になったと言われます。



睡眠の

### クイズ

Q 睡眠は脳の活動休止？

睡眠は脳の仕事のひとつです。眠るとたくさんの種類の睡眠物質がでてきて、脳の細胞を修復したり、学習や記憶の整理をします。



Q 長く寝るほど身長は伸びる？

からだを点検して修理したり、成長に関わったりする「成長ホルモン」は、深い眠りのあいだに多く現れます。より大事なのは眠りの質。



Q 体調が悪いと誰でも眠くなる？

ウイルスや細菌に感染すると免疫細胞が活発に働きます。このとき誘われるように起こるのが発熱と眠気。からだは深い眠りで回復をはかろうとします。



Q ストレスがあると眠れない？

ストレスがあると不眠になりやすいのは、ストレスのために出されるホルモンに、睡眠を抑えるはたらきがあるからです。



Q ヤル気のないときは睡眠をとるといい？

睡眠不足のときに感じる落ち込んだ気分やヤル気のなさは、脳が休息をほしがっているサインです。

