

一生の約 $\frac{1}{3}$ は眠っている ～睡眠の話～

みなさんは、1日に何時間くらい眠りますか？ もし7～8時間くらい眠るとすると、1日のうちの約 $\frac{1}{3}$ は眠っていることになります。なぜ、人はこんなにも長い時間眠るのでしょうか。



睡眠時間は 一生の約 $\frac{1}{3}$
 それだけ大切な役割が
 あるのです

睡眠には、大事な働きが3つあります。
 1つめは、体の修理。「寝る子は育つ」と言いますが、脳が深い眠りに入ると、成長ホルモンが出されます。
 「もう背が伸びてないから、成長ホルモンは関係ない」と思う人がいるかもしれませんが、成長ホルモンは、骨を成長させるほかにも、筋肉や皮膚など、からだ全体を修理してくれているのです。



眠っている間に
 からだを修理
 しています

すいみん びょうき ちから めんえきりよく げんき

また、睡眠は病気とたたかう力（免疫力）を元気にしてくれます。

すいみんぶそく

だから、睡眠不足になると、かぜをひきやすくなってしまいます。

すいみん はたら のう やす

睡眠の働きの2つめは、脳を休ませること。

何かを見たり、聞いたり、感じたり、しゃべったり…。脳は起きて

あいだ はたら つか

いる間、ずっと働いているので、くたくたに疲れています。

つか のう やす すいみん ひつよう

この疲れた脳を休ませるために、睡眠が必要なのです。



すいみん はたら

睡眠の働きの2つめは

のう やす

脳を休ませること

すいみん はたら のう なか せいりせいとん

睡眠の働きの3つめは、脳の中の整理整頓。

ひるま のう じょうほう はい

昼間、脳にはたくさんの情報が入ってきます。先生や友だちの話、

め つぎつぎ はい のう なか ほうだい

目で見たことなどが次々に入ってくるので、脳の中はちらかり放題。

のう ね あいだ のう なか せいりせいとん

そこで脳は寝ている間に、脳の中を整理整頓しています。いらない

わす ひつよう きおく ほぞん

モノは忘れて、必要なものは記憶として保存するのです。



ね あいだ

寝ている間に

あたま なか せいりせいとん

頭の中を整理整頓

ねむ あいだ のう だいじ しごと

眠っている間も、からだと脳は大事な仕事をしています。規則正しい

せいかつ よる ねむ

い生活をして、夜はしっかり眠るようにしてください。