

保健委員だより 1年4組丹下侑也

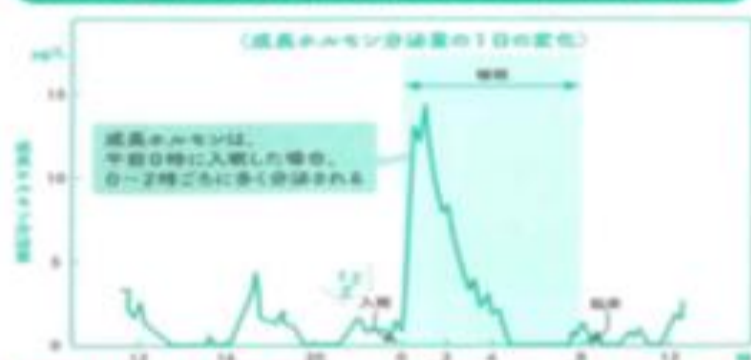


睡眠のメリットとは？

- ①脳をしっかり休ませ、体をメンテナンスする
- ②自律神経やホルモンバランスを整える
- ③記憶を整理して定着させる
- ④免疫力を上げて抵抗力を高める
- ⑤脳の老廃物を除去する

ノンレム睡眠が成長ホルモンと関係してる？

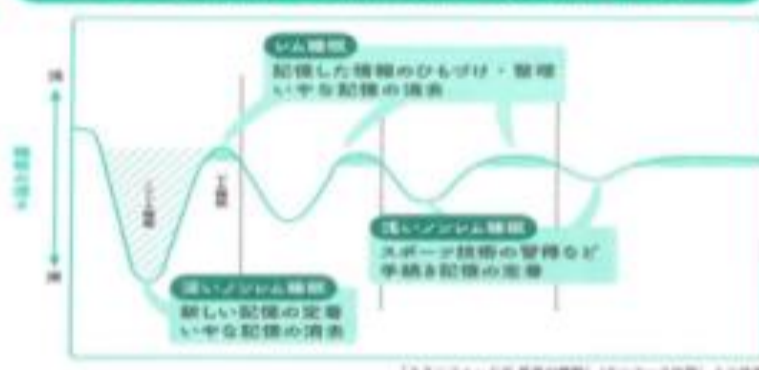
成長ホルモンの分泌は最初のノンレム睡眠がカギ！



ノンレム睡眠の質を上げれば
成長ホルモンは分泌されやすくなる

↳ 寝る時間を一定にするのがポイント

眠りの深さによって記憶されるものは変わる！



成長ホルモンが出ないと…

- コレステロールが増える
- 体力が落ちる
- 肌が荒れる

※寝すぎると逆に疲れが溜まる



みなさんはヘッドホン難聴を知っていますか？

ヘッドホン難聴とは…

大きな音を長時間聞き続けると
話し声も聞こえにくくなること

聞こえにくくなる原因

耳の中にある細かい毛の生えた「有毛細胞」が並んでいて、その細胞は音を聞くためにすごく大切な細胞で、壊れてしまうと元に戻らなくなる。傷ついただけなら休憩すれば回復するけど壊れてしまうと戻らなくなる。

自分で出来る予防方法

- ①音を聞ときは話し声が聞こえるくらいの大きさで。
- ②長時間聞かずに耳を休ませる。