

4. 休養・睡眠と健康

p 9 2 ~ p 9 3

年 組 番 名前

ウォームアップ 昨晚の睡眠時間を書いてみよう。

寝た時刻 : 起きた時刻 : 睡眠時間 時間 分

疲労を感じる時、どのような症状が現れますか。

1. 心身の疲労とストレス

長時間の学習、運動、作業などは、()をもたらす。疲労は()や()、()、()、()など心身の状態の()として現れる。疲労の現れ方は活動の内容や量によって、また、()や()によって違いがある。

現代では労働や受験勉強などで()が長時間続くために、疲労やストレスが起こりやすくなっている。加えて、()の崩れになどによって、それらが蓄積しやすい状況にある。疲労やストレスが蓄積すると、()が低下し、()にかかりやすくなる。また、()や()、()、()、()など様々な健康被害につながることも少なくない。

エクササイズ 次のようなとき、どのように休養を取っているか、振り返ろう。

1. スポーツなどをして疲れたとき

2. 試験期間など精神的緊張が続いた後

2. 休養・睡眠のとり方

健康を保持増進するためには休養を適切にとることが大切である。休養は心身を休めて疲労を()したり、ストレスを解消したりするとともに、活動を通じて明日への()を養うために必要である。

休養の取り方としては、()、()、()、()、()などがある。特に()は1日の疲労を取り除き、活力を蓄えるために欠かせない。また、睡眠には、体の()を高めたり()を安定させたりする効果もある。十分な睡眠をとるためには、心身の状態や環境を整え、生体リズムに合わせて()に眠ることが重要である。また、()や創作活動、()などによって() ()を上手に活用し、積極的に心身の健康を増進することも大切である。