

4

きゅうよう

休養と健康

?

学習しよう

- 心身に疲労がたまると、
どんな不調を感じるだろうか。
- 休養にはどんな方法があるだろうか。



課題をつかもう

疲労とはどのような状態のことをいうのでしょうか。
また、疲労を回復するにはどうすればよいのでしょうか。



あらわ
疲労の現れ方

学習や運動、作業などを長時間続けたり、活動しにくい環境にいたりすると、頭がぼんやりしたり、ミスが多くなったり、作業能率が低下してしまったりしてきます。このような状態を疲労といいます。疲労の現れ方は、環境条件などによって異なり、個人差もあります。

疲労には身体的疲労と精神的疲労があり、疲労を回復させずに、学習や運動、作業などを続けると、疲労は蓄積し、病気にかかりやすくなります。また、心の健康を損なったり、事故を招く原因となったりする場合があります。

疲労の現れ方



気持ちの
落ち込み



頭痛



眠け



発熱



浅い呼吸

ミニ知識

日内リズム：人間がもっている約24時間周期の生理現象のこと。このリズムが乱れると疲労や睡眠障害をもたらすことがある。

調べてみよう

疲労の種類(身体的・精神的)について考えましょう。

疲労の回復方法について考えましょう。



睡眠

心身の疲労を回復させるためには、十分な睡眠をとることが必要です。睡眠には、体の傷んだ部分を修復し、抵抗力を高めるはたらきがあります。快適に睡眠をとるためには、日中に適度に体を動かすことや、お風呂にゆっくりと入るなど、心身をリラックスさせることが大切です。また、寝るときには部屋を暗くすることや、寝つきやすい寝具を用意するなども睡眠の質をよくする方法の一つとなります。

〈チェックしてみよう!〉

項目	あてはまる	どちらでもない	あてはまらない
寝つきはよい方である。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
夜中に目が覚めることはない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
朝すっきり起きられる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
睡眠時間は足りている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
日中はねむくならない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

スマホ脳疲労

近年、スマホ依存が問題視されています。スマホの使い過ぎにより、考える機能が低下することで物忘れやうっかりミス、集中力低下や感情のコントロールができなくなります。また、脳が疲れることで、自律神経のはたらきが乱れ、心身に不調が起きるとされています。



休養

睡眠^{くわ}に加え、適切^{てきせつ}に休養をとることが疲労回復につながります。



睡眠



入浴^{にゅうよく}



食事



運動



娯楽^{ごらく}

話し合おう

深い眠^{ねむ}りにするために、どんな取り組みがあるでしょうか。



睡眠中は「レム睡眠^{あさ}(浅い睡眠)」と「ノンレム睡眠(深い睡眠)」という周期を繰り返しています。レム睡眠のときの脳は活動しており、ノンレム睡眠時は体も脳も熟睡^{じゅくすい}しています。

眠り始めてからの3時間はノンレム睡眠の状態になるので、この

時間にしっかり眠ることがとても大切です。

しかし、レム睡眠とノンレム睡眠へ切り替え^かがうまくできず、レム睡眠の状態が長く続いてしまうと眠りが浅くなり、睡眠の質は低下してしまいます。長い時間寝ていても、睡眠リズムが乱れてしまうと「熟睡できない」「疲れがとれない」などの症状^{しょうじょう}が出てきます。

睡眠リズム^{くず}が崩れる原因には、生活リズムの乱れやストレス、カフェインの摂り過ぎ、寝具や光などの睡眠環境に問題があります。深く眠るために、眠るための環境づくりを意識^{いしき}してみましょう。

深めよう

自分が疲れたときに取り入れてみたい
休養の方法を考えてみましょう。



ワークシート
休養の方法

〈休養の方法〉

自分の休養の方法	よいと思った休養の方法
例) 湯船に入って体を温める 例) 早めに寝る ● ● ●	例) 好きな香り ^{かお} をかぐ 例) 寝る前にスマホを見ない ● ● ●



ふり返ろう

- 心身に疲労がたまると病気にかかりやすくなり、健康を損なう。
- 疲労を回復するためには、睡眠等の休養が大切。