

保健編

4章

健康な生活と病気の予防

4 休養・睡眠と健康





今日の学習

私たちは心身に疲労がたまると、さまざまな不調を感じるようになります。ここでは、疲労を回復させる必要があることを理解し、さまざまな休養の方法について学びましょう。

キーワードは

- 疲労
- 睡眠
- 休養

キーワードに注意して学習を進めよう。





やってみよう

運動や学習を続けた結果，頭がぼんやりしたり，集中力がなくなったりしたときに，その状態から回復するためにどのようなことを行っていますか。発表してみましよう。

家族や友達が行っている方法でもいいよ。



疲労

長時間の学習，運動，作業などによってもたらされる，体や心の働きの変化。体の変化としては，だるさ，痛み，眠気などがあり，心の変化としては，いらいら，不安，集中力の低下などがある。

ひろう 疲労の現れ方

資料 1 ひろう 疲労の現れ方 (日本産業衛生学会産業疲労研究会資料より作成)

主に身体的疲労

主に精神的疲労

だるさ



- 肩が凝る
- 腰が痛い
- 手や指が痛い
- 腕がだるい
- 足がだるい

目の症状 (ぼやけ)



- 目が乾く
- 目が痛い
- 物がぼやける
- 目が疲れる
- 目がしょぼつく

眠気



- あくびが出る
- 眠い
- やる気が乏しい
- 全身がだるい
- 横になりたい

不快感



- 頭が痛い
- 気分が悪い
- 頭が重い
- 頭がぼんやりする
- 目まいがする

気分の不調



- いらいらする
- 落ち着かない気分だ
- 不安な感じがする
- ゆうつな気分だ
- 考えがまとまりにくい

疲労の現れ方はいろいろあり，個人差もある。

ひろう 疲労の現れ方

資料 2 コンピュータの使用と疲労^{ひろう}

同じ姿勢で，コンピュータ，テレビ，ゲーム機，携帯電話の画面などを見ていると，目の乾きや肩凝りなどの疲労が現れることがある。



- ① 画面に目を近づけすぎない。
- ② 長時間続けず，ときどき体を動かして緊張をほぐす。

睡眠の効果

- 心身の疲労を回復させる。
- 体の傷んだ部分を修復する。
- 体の抵抗力を高める。

快適な睡眠のためには、

- 日中に適度な運動をする。
- 寝る前に食べすぎない。
- 寝るときには部屋を暗くする。

休養・^{すいみん}睡眠の効果

資料 3 ^{ひろう}心身の疲労を回復させる方法の例

^{すいみん}
睡眠



十分な睡眠は、
疲労回復に最も効
果的である。

休養・睡眠すいみんの効果

資料 3 心身の疲労ひろうを回復させる方法の例

入浴や軽めの運動



血行が良くなり、疲労物質が取り除かれる。

休養・睡眠すいみんの効果

資料 3 心身の疲労ひろうを回復させる方法の例

食事



疲労を回復させるために必要な栄養素が補われる。

気分転換てんかん



趣味しゅみや友達との会話を楽しんだりすることで、ストレスが解消される。

自分に合った休養の方法を見つけることが大切



考えてみよう

友達から「疲れて何もやる気がしない。」というような相談を受けました。適切なアドバイスをするために友達にどんな質問をしますか。今日の学習を踏まえて考えてみましょう。



考えてみよう

[例] 「疲れがたまると、体や心の病気になってしまうことがあるけど、十分に休養や睡眠をとっているかな。」 「睡眠時間はどれくらいかな。朝、気持ち良く目覚めているかな。」 「どんな休養をとっているの。運動をするのも気分転換になることがあるよ。」

学習のまとめ

健康を保持増進するためには、
休養および睡眠によって心身の
疲労を回復することが必要である。
る。