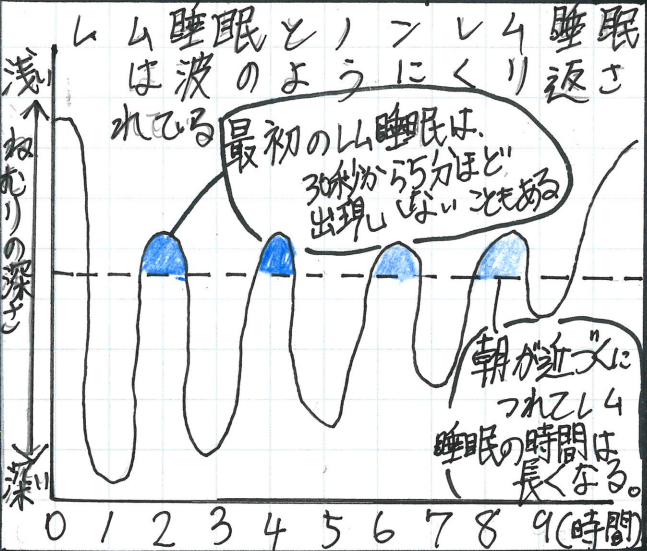


ねむっている時の体の様子も知ろう!!

ねむっている時の健康新聞

発行所 須玖 小学校
五年 二組
田川 礼

近年、睡眠をあまりとっていない人が増え、夜おそくまでおきてい、睡眠は私たちにとってとても大切なことです。例えは、体温や血圧がさがって体を休めたり、筋肉や骨を大きくするするための変化がおきていきます。その他にも脳が記憶を整理したり、筋肉がゆるんで緊張がとけ、リラックスできたりしています。これらのことは、レム睡眠(深いねむり)のなかで起きています。ノンレム睡眠(浅いねむり)のなかで起きています。授業に集中できず、かたたり、日常生活に支障をきたすようになります。睡眠不足は、頭痛、めまい、集中力低下、日常生活に支障をきたす原因となります。



睡眠不足は、頭痛、めまい、集中力低下、日常生活に支障をきたす原因となります。睡眠不足は、頭痛、めまい、集中力低下、日常生活に支障をきたす原因となります。睡眠不足は、頭痛、めまい、集中力低下、日常生活に支障をきたす原因となります。

成長ホルモンの働きとは、私たちがねむっている間、成長ホルモンが出ています。成長ホルモンは、体骨や筋肉を大きくする働きがあります。成長ホルモンの働きは、体骨や筋肉を大きくする働きがあります。成長ホルモンの働きは、体骨や筋肉を大きくする働きがあります。

成長ホルモンの働きとは、私たちがねむっている間、成長ホルモンが出ています。成長ホルモンは、体骨や筋肉を大きくする働きがあります。成長ホルモンの働きは、体骨や筋肉を大きくする働きがあります。

睡眠不足は、頭痛、めまい、集中力低下、日常生活に支障をきたす原因となります。睡眠不足は、頭痛、めまい、集中力低下、日常生活に支障をきたす原因となります。睡眠不足は、頭痛、めまい、集中力低下、日常生活に支障をきたす原因となります。

睡眠不足は、頭痛、めまい、集中力低下、日常生活に支障をきたす原因となります。睡眠不足は、頭痛、めまい、集中力低下、日常生活に支障をきたす原因となります。睡眠不足は、頭痛、めまい、集中力低下、日常生活に支障をきたす原因となります。

睡眠不足は、頭痛、めまい、集中力低下、日常生活に支障をきたす原因となります。睡眠不足は、頭痛、めまい、集中力低下、日常生活に支障をきたす原因となります。睡眠不足は、頭痛、めまい、集中力低下、日常生活に支障をきたす原因となります。