

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。



睡眠の重要性

睡眠は脳や体を回復させ、免疫機能を高める重要な時間です。日本の成人の約4割が睡眠不足とされ、1日6時間未満の睡眠が続くと心疾患や糖尿病のリスクが高まることが報告されています。また、十分な睡眠は気分を安定させ、ストレス対策にも役立ちます。

- (1) 睡眠は脳や体にどのような働きをしますか。
- (2) 日本の成人の何割が睡眠不足とされていますか。
- (3) 十分な睡眠は気分やストレスにどのような影響がありますか。

睡眠リズム

質の良い睡眠には体内時計を整えることが大切です。毎日同じ時間に寝て同じ時間に起きると、深い眠りに入りやすくなります。逆に就寝時間が不規則だと眠りが浅くなり、日中の集中力や判断力が低下することがあります。さらに、夜更かしを続けると肥満や高血圧のリスクも高まります。

- (1) 良い睡眠のために整えるべきものは何ですか。
- (2) 就寝時間が不規則だと日中にどのような影響がありますか。
- (3) 夜更かしを続けるとどのような健康リスクがありますか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。



寝る前の環境

寝る前にスマートフォンやパソコンを見ると、ブルーライトが脳を覚醒させ、眠気を抑えるメラトニンの分泌が減ります。研究では、就寝1時間前までの画面使用を控えると、入眠までの時間が短くなることが示されています。静かな環境や適温の部屋を整えることも、質の良い睡眠に役立ちます。

- (1) ブルーライトは眠りにどのような影響を与えますか。
- (2) 就寝前に画面使用を控えるとどのような効果がありますか。
- (3) 睡眠環境を整えるとどんな効果がありますか。

運動と睡眠

日中に適度な運動を行うと、夜の眠りが深くなりやすくなります。ウォーキングや軽い筋トレは、睡眠の質を改善することが科学的に示されています。しかし、就寝直前の激しい運動は交感神経を刺激し、寝つきを悪くすることがあります。運動のタイミングを工夫することが大切です。

- (1) 日中の適度な運動は睡眠にどのような効果がありますか。
- (2) 睡眠の質を改善する運動の例を挙げてください。
- (3) 就寝直前の激しい運動はどのような影響がありますか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。



睡眠不足と健康

睡眠不足が続くと免疫力が低下し、風邪や感染症にかかりやすくなります。研究では、7時間以上眠る人に比べ、5時間未満の睡眠の人は風邪をひく確率が約3倍高いと報告されています。また、慢性的な睡眠不足は認知機能や注意力の低下にもつながります。

- (1) 睡眠不足が続くと体にどのような影響がありますか。
- (2) 5時間未満の人は7時間以上の人に比べて風邪をひく確率はどうなりますか。
- (3) 慢性的な睡眠不足は脳の働きにどのような影響がありますか。

高齢者の睡眠

高齢になると深い睡眠が減り、夜中に目が覚めやすくなります。これは加齢による自然な変化ですが、昼寝を長く取りすぎると夜の眠りが浅くなる原因になります。昼寝は20～30分程度にとどめると夜も眠りやすくなり、生活リズムを整える助けになります。

- (1) 高齢者の睡眠はどのように変化しますか。
- (2) 昼寝を長く取りすぎると夜の眠りにどのような影響がありますか。
- (3) 昼寝はどのくらいの時間が望ましいですか。