教科書p.34～35　　　　　　年　　　組　　　番　名前

**４　生活習慣と健康（３）** **休養・睡眠と健康**

**✐知識の確認**　　しっかり理解できたものにチェック☑をつけましょう。

**①心身の疲労と健康障害**

□長時間の学習、運動、作業などは、（　疲労　）をもたらします。これは、眠気やだるさ、頭痛など、（　心身　）の状態の変化として現れます。この現れ方は、活動の内容や（　量　）、環境条件や個人によって違いがあります。

□疲労やストレスが蓄積すると、（　抵抗力　）が低下し、感染症にかかりやすくなります。また、胃潰瘍や高血圧、（　心臓病　）、脳卒中などの健康障害につながることがあります。

**②休養・睡眠のとり方**

□（　休養　）は、心身の疲労を（　回復　）したり、緊張状態を解消したりするとともに、英気を養うために必要です。

□休養のとり方としては、睡眠、休息、（　入浴　）、栄養補給、軽い運動などがあります。特に睡眠は、１日の（　疲労　）を取り除き、活力を蓄えるために欠かせません。

□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　）に合わせて決まった時間帯に眠ることが重要です。

memo