

ねる子は育つって本当?! すいみんと体のしくみ

いよいよ新学期がスタート。学校生活を元気に過ごすために、すいみんはとっても大切だよ。

すいみんのしくみを探してみよう!

① わたしたちはどうしてねむるの?

みんながねむっている間に、体や脳ではいろいろなことが起きているんだよ! すいみんの4つの効果をしようかするよ!

すいみんの効果①
体や脳を元気に回復するよ!

体を動かしたり、何かを考えたりすると、体と脳はつかれてしまうよ。ねている間に、体や脳のつかれた細ぼうを治すよ。



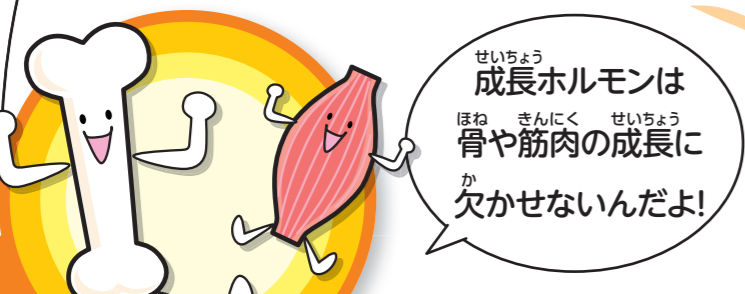
すいみんの効果②
記おく力が高まるよ!

脳は、起きている時に学んだことを、ねむっている時に整理して、記おくするよ。



すいみんの効果③
成長ホルモンが増えるよ!

体の成長を助けてくれる「成長ホルモン」は、夜、ねている間に多く出されるよ。



人は、ねむらないと、どうなるの?

夜、しっかりねる時間をとらないとつかれがとれなかったり、集中力がなくなったり、イライラしたりしてしまうよ。また、めんえき力が低下してしまい、病気になってしまうこともあるよ。



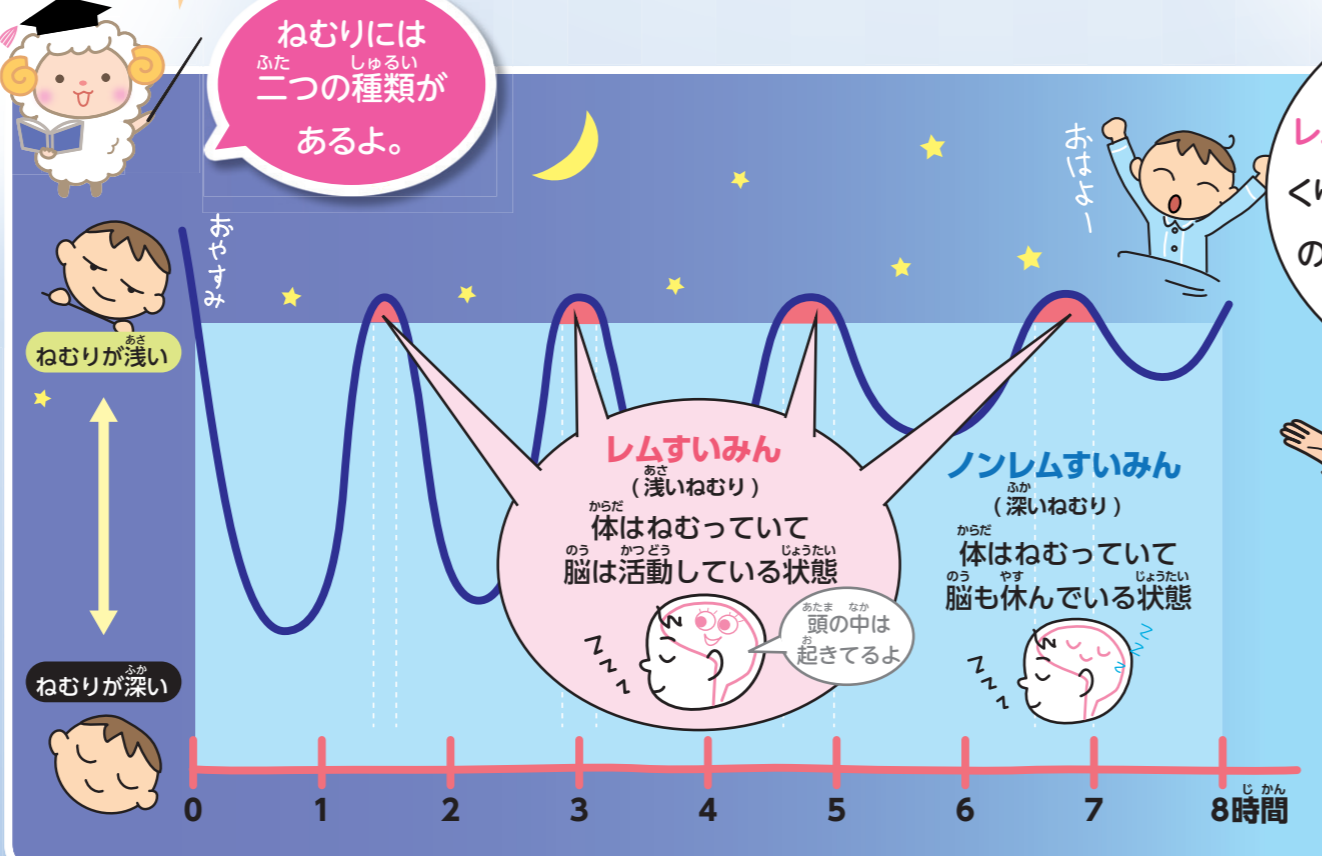
すいみんの効果④
病気から守ってくれる!

体をインフルエンザやかぜなどの病気から守ってくれる「めんえき細ぼう」は、夜、ねむっている間につくれるよ。



② 夜になるとどうしてねむくなるの?

人の体には、時計を見なくてもだいたいどの時間がわかる「体内時計」という仕組みがあるよ。夜になると自然にねむくなるのは、この体内時計が命令を出しているからなんだ。体内時計は毎朝光を浴びることとリセットされて、正しく働くようになるよ。

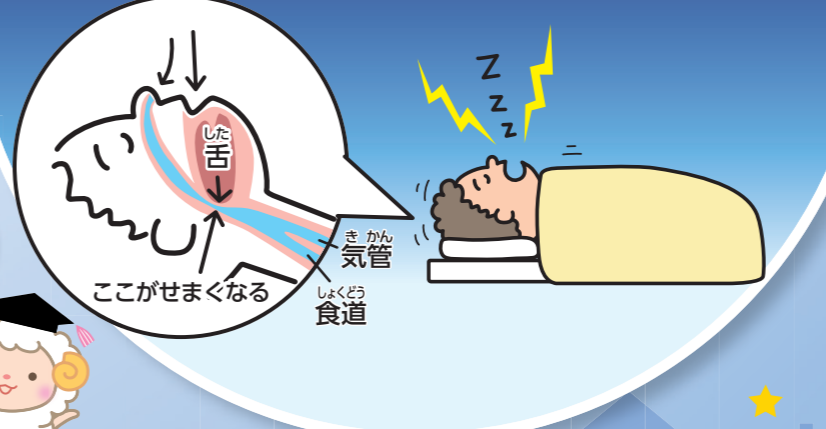


レムすいみんとノンレムすいみんをくり返しているよ。ノンレムすいみんのときは体も脳も休んで、細ぼうを元通りにするんだね。



どうしていびきをかくの?

いびきは、口のおくにある「こうがいの(のどちんこ)」がふるえる音だよ。つかれた時など、のどへと続く空気の通りがせまくなると、こうがいのすいがふるえて、いびきが出るんだ。



コラム 動物も人間と同じようにねむるの?

人間以外の動物もねむるよ。種類によってすいみん時間が大きく違うよ。

草食動物	肉食動物
<ul style="list-style-type: none"> 象: 4時間 (くらのソウ) 馬: 2~3時間 (くらのソウ) キリン: 2時間 (くらのソウ) コアラ: 16時間 (くらのソウ) オオナマケモノ: 20~22時間 (くらのソウ) 	<ul style="list-style-type: none"> ライオン: 13.5時間 (くらのソウ)

草食動物は栄養が少ないので、草食動物はたくさんのおえさを食べないと生きていけないよ。そのために、ねむる時間より食べる時間を優先しているんだ。それに、ねむっている間は肉食動物におそわれやすくなるので、長くねむらないようにしているんだよ。

肉食動物には栄養がたくさんあるので、肉食動物は少しのおえさを食べるだけで生きていけるよ。草食動物のようにおそわれる心配も少ないので、長い時間ぐっすりとおねむることができ、余計なエネルギーを使わずにすむんだよ。

③ よくねむるにはどうしたらいいの?

夜、ぐっすりとおねむるには、体内時計がずれないように、規則正しい生活をするのが大事だよ。下のチェックシートで確かめよう!

すいみんチェックシート

- 毎朝決まった時間に起きています
- 朝の光を浴びています
- 朝食はきちんと食べています
- 昼間に運動しています
- ねる前にテレビ・ゲーム・スマホをしない

いくつチェックできたかな?

毎日元気に過ごして、ぐんぐん成長するために、夜ふかしをしないでぐっすりねむろうね!

どっちが? 正解クイズ

クイズに答えてプレゼントを当てよう!

問題 ねむりが浅くて脳が活動している状態はどっちかな?

答え ①レムすいみん ②ノンレムすいみん

● 正しく答えた人の中から抽選で、30名に「図書カード」をプレゼントするよ。

● しめ切り: 平成29年4月20日
賞品は平成29年4月30日までに当選発表までに送ります。

前号のクイズ 女王バチが育つ特別室は? 答え = ② 玉台

「クイズの答え」や「おたより」の送り方

はがきの応募方法

次のあて先に、①~⑤を記入して送ってね。

※①の学校名は「〇〇市(町)立〇〇小学校」と必ず書いてね。(例)名古屋市中電小学校

はがきの裏面に

52円 ¥461-8680 中部電力広報部 電気こどもシリーズ係

① 学校名
② 学年組
③ 名前
④ クイズの答え
⑤ 感想

ホームページからも応募できるよ。
<http://www.chuden.co.jp/kids/denkipaper/>

電気こどもシリーズ クイズ でけんさくしてね。