

健康と休息・睡眠

名前

解答

解答

問1 長時間にわたって学習や運動を行うと、どうなるか。 (疲労がもたらされる。)

問2 疲労がもたらされると、心身にはどのような状態の変化が現れるか。3つ以上答えよ。
(眠気やだるさ、不安、頭痛、肩こり、目の渇き など)

問3 次の文で、あっているものに○、間違っているものに×をつけよ。

①受験勉強は精神的には緊張するが、身体をあまり動かさないで、疲労やストレスが生じない。 (×)

②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るだけでなく、鬱病などの健康障害に繋がることもある。 (○)

問4 休養のとり方には、どのようなものがあるか。3つ以上挙げよ。
(睡眠、休息、入浴、栄養補給、軽い運動 など)

問5 休養の中で、特に重要なものはなにか。 (睡眠)

問6 次の表は、疲労の分類の種類と、その主な症状について表している。空欄を埋めよ。

疲労の分類	眠気感	不安定感	だるさ感	ぼやけ感	不快感
主な症状	眠い あくびが出る やる気が出ない	不安になる 憂鬱 落ち着かない イライラする	体の一部また すべてがだるい 肩が凝る	目が疲れる 目がしょぼつく 目が乾く 物がぼやける	頭が痛い 頭が重い 気分が悪い めまいがする

問7 次の文章について、()に当てはまる言葉を答えよ。

①休養は心身の(疲労)を回復したり、緊張をほぐしたり、(英気)を養うために必要である。

②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ないものである。また、睡眠は体の(抵抗力)を高め、(精神)を安定させる効果もある。十分な睡眠をとるために、心身の状態や環境を整えて、(生体)リズムに合わせて、決まった時間帯に眠ることが大切である。

問8 眠り始めの頃の深い睡眠時に大量に出るホルモンは何か。 (成長ホルモン)

問9 成長ホルモンにはどのような役割があるか。
(体の成長を促す。身体機能の維持をする。精神的健康の維持をする。 など)

