

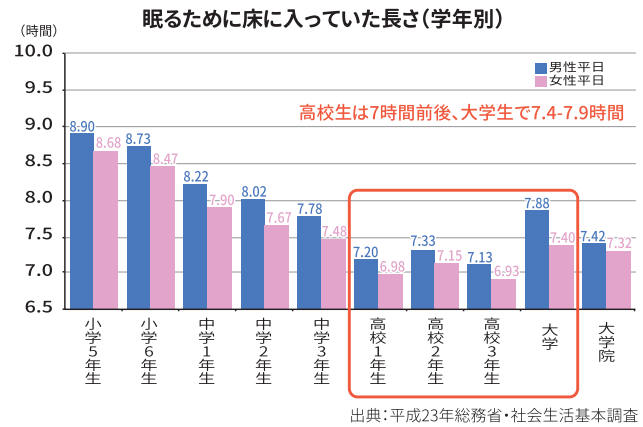
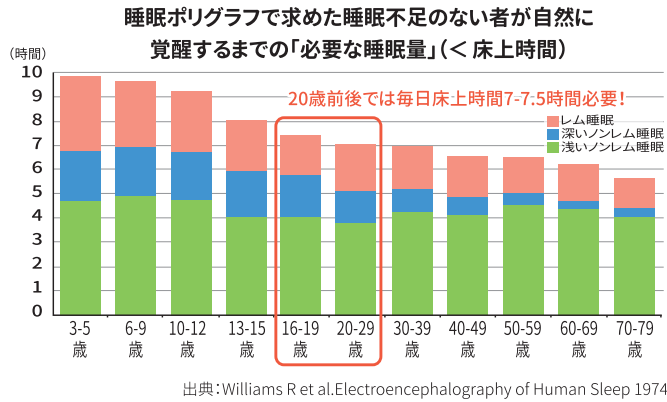


VI 運動と健康、睡眠



3

高校生は睡眠にあてる時間が短く、短時間睡眠を自慢する風潮もありますが、あなたはどう考えますか。



睡眠不足による影響

- 学習、思考能力や記憶力など活動に必要な能力の発揮が出来ない
- 日中の眠気、意欲低下
- 肥満 など

