



睡眠のウン？ホント？

Q 日本の学生は
世界一睡眠時間が短い
ってホント？



日本人の平均睡眠時間は約7.3時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いといわれています。

Q 睡眠不足は酔っぱらいと同じ状態ってホント？



4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっているときと同程度まで下がってしまいます。

Q いびきをかいている時はぐっすり眠っているってホント？



いびきをかくのは「呼吸がしづらい」状態であり、眠りの質が悪くなっています。

Q 昼寝をすると夜眠れなくなるってホント？



30分程度の昼寝は眠気が解消して頭もスッキリします。ただし夕方以降に1時間以上寝てしまうと夜の眠りに悪影響が。

Q 寝だめは寝だめ意味がないってホント？



寝だめは普段の睡眠不足を補っているだけ。休みだけ長く寝るのではなく、早めに寝る生活リズムを維持しましょう。

Q 睡眠不足だと太りやすくなるってホント？



睡眠不足の状態を2日間続けると食欲を高めるホルモンの分泌が活発になり、脂っこい食べ物が欲しくなったり食べ過ぎたりしがちに。

エイズのこと、ちゃんと知ってる？

エイズはHIVに感染して発症します

12月1日は世界エイズデー



世界エイズデーは、エイズのまん延防止と、患者・感染者に対する差別・偏見を解消することを目的に、WHO（世界保健機関）が1998年に制定したものです。毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによっておこる病気ですが、HIV感染＝エイズということではありません。

令和7年度のテーマ

U=U (Undetectable = Untransmittable)

検出されない＝性感染しない

HIVに感染しても、早期発見・早期治療によって、エイズの発症を防ぐことができます。また、治療を継続して体内のウイルス量が減らせれば、他の人への感染リスクが低下することも確認されています。感染している人も、そうでない人も、ともにこの社会で暮らすために、まずは正しい知識を身につけましょう。

