

さんわ 3ヶ月テスト

寝具についての質問				
問題1	「羽毛布団カバー」 シングルサイズの掛けカバーを探しています。適切なサイズはどれですか？			答
	①150cm*200cm	②140cm*190cm	③150cm*210cm	
問題2	羽毛布団の充填羽毛にはグースダックがあります。グースとは何の鳥でしょうか？			答
	①アヒル	②ガチョウ	③すずめ	
問題3	素材について、吸水率が一番優れているのはどれでしょうか？			答
	①綿	②羽毛	③羊毛	
問題4	「羽毛布団」と呼べるのは羽毛の充填率が何%以上のことでしょうか？			答
	①10%	②50%	③85%	
問題5	夏物敷きパットに適しているのはどれですか？			答
	①リネンで織られた敷きパット	②ラミーで織られた敷きパッド	③合成繊維で作られた敷きパッド	
問題6	シルク繊維は水溶性のタンパク質が固着してできていますがこのタンパク質の名前は？			答
	①ワクチン	②セリシン	③カテキン	
問題7	羊毛の産地はオーストラリアが有名ですが、ムートンに使われる羊はどの種類でしょうか？			答
	①メリノ種	②ドーセットダウン種	③ハンブシャー種	
問題8	高級繊維としてリヨセルというものがありますが、原料は何でできていますか？			答
	①和紙	②木材パルプ	③くずわた	
問題9	寝具素材として使われないものはどれでしょうか？			答
	①アルパカ	②牛	③アンゴラ（うさぎ）	
問題10	羽毛のなかで最高級と言われているものはどれでしょうか？			答
	①アイダーダック	②アイヤーダック	③アチャーダック	
睡眠生理についての質問				
問題11	人の睡眠時間は何時間が適正でしょうか？			答
	①7~8時間	②3~4時間	③人によって違う	
問題12	睡眠サイクルには「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」があります。体が弛緩しているのに眼球運動をするのはどちらの状態にあるといえますか？			答
	①ノンレム睡眠	②レム睡眠	③どちらでもない	
問題13	健康な生活を送るには3つの「生理活動が必要と言われます」。食事・睡眠・もう1つは？			答
	①適度なアルコール	②排尿	③運動	
問題14	人の体内時計は何時間と言われているでしょうか？			答
	①25時間	②24時間	③36時間	
問題15	日中の眠気を誘う「眠気」は目を覚まし、朝光を浴びてから何時間後といわれているでしょうか？			答
	①9時間後と18時間後	②8時間後と16時間後	③2時間後と12時間後	
問題16	体温や血圧はどのような生活に関して動きをするでしょうか？			答
	①ほぼ一定	②明け方に低く、夕方に高くなる	③明け方に高く、夕方に低くなる	
問題17	布団に入ってから、どれくらいの時間で睡眠に入るのが良いと言われているでしょうか？			答
	①60分	②15分	③3分	
問題18	適切な寝具内環境温度は、何度と言われているでしょうか？			答
	①33℃±1℃	②36℃±1℃	③30℃±1℃	
問題19	適切な寝具内環境湿度は、何%と言われているでしょうか？			答
	①55%±5%	②70%±5%	③30%±5%	
問題20	快眠できる光の使いかたで適正なものはどれですか？			答
	①部屋を真暗にする	②スポットライトで強く照らす	③部屋を薄明かりにする	
問題21	睡眠不足がもたらす影響で正しいものはどれでしょうか？			答
	①夜の酒がうまい	②注意力散漫になる	③思考力が上がる	
問題22	体圧分散を考えたとき、仰向けに寝ているときには臀部（お尻）にはどれくらいの負荷がかかるでしょうか？			答
	①約50%	②約80%	③約30%	
問題23	良い睡眠活動をすることは、学力に影響すると思いますか？			答
	①思う	②思わない	③関係はない	
問題24	眠っているときに成長ホルモンが分泌されますが、どの修復に関係していますか？			答
	①筋肉の修復や成長	②毛髪の成長	③視力の修復	
問題25	眠くなるとメラトニンが分泌されますが、朝と夜のどちらに多く分泌されるでしょうか？			答
	①朝	②夜	③ほぼ同じ	
問題26	セロトニンは目が覚めているときに分泌が増えますが、どのような働きをするホルモンでしょうか？			答
	①気分が明るくなる	②攻撃的になる	③衝動性が強くなる	
問題27	スペインやポルトガル、ギリシャ、イタリアなどでは昼寝の習慣がありますが、これを何というでしょう？			答
	①シエスタ	②エゾシカ	③ドトール	
問題28	睡眠に関わる病気として当てはまらないものはどれでしょうか？			答
	①生活習慣病	②むずむず脚症候群	③水虫	
問題29	睡眠不足と関係がないものはどれでしょうか？			答
	①人への悪口が増える	②イライラしやすくなる	③注意力がなくなる	
問題30	いびきのもとにならないのはどれでしょうか？			答
	①口蓋垂（のどちんこ）	②のど仏の出具合	③鼻づまり	
眠りについての質問				
問題31	寝返りをうつのはなぜでしょうか？			答
	①運動不足解消のため	②湿気を帯びてくるため	③霊に動かされているため	
問題32	昼寝にはリフレッシュ効果がありますが、どれくらいの時間休息を取れば良いのでしょうか？			答
	①目が覚めるまで	②10~15分	③1時間程度	
問題33	成長ホルモンは軟骨部分に働きかけて骨の成長を促し、その結果身長が伸びます。背が伸びるのはいつでしょうか？			答
	①前屈をしたとき	②夜寝ている間	③大声をあげたとき	
問題34	目の下にくまができるのはなぜでしょうか？			答
	①重力に皮膚が負けるから	②睡眠不足やストレスのため	③クマの役柄の発表会が近づいているため	
問題35	寝汗はなぜかくのでしょうか？			答
	①体温を下げるため	②水分の取りすぎ	③毒素を吐き出すため	
問題36	「金縛り」はどのような状態の時に起こるのでしょうか？			答

寝具についての質問				
	①脳は休み、体が動いているノンレム睡眠の時	②脳は働き、体が休んでいるレム睡眠の時	③体の上に霊が乗っているとき	答
問題37	香りの中で、覚醒作用があるものはどれ？			
	①ジャスミン	②ラベンダー	③オレンジ	答
問題38	睡眠に適した照明はどれが良いですか？			
	①こうこうと明るい状態	②月明かり程度の明るさ	③真っ暗な状態	答
問題39	カフェインには覚醒作用があるとされています。作用が働くのは吸収してからどれくらい後でしょうか？			
	①2分後	②15分～30分後	③60分後	答
問題40	寝る前に避けたほうが良いのは次のうちどれですか？			
	①軽いストレッチをすること	②食事を規則正しく摂ること	③夜に強い光を浴びること	答
問題41	眠る前に安心して眠れるという行動のことを「入眠儀式」といいます。よくないのはどれでしょうか？			
	①毎日パジャマに着替える	②側にぬいぐるみを置く	③夢に向かって大声で叫ぶ	答
問題42	鳥やイルカ、アシカの中には左右の脳を交互に眠らせる動物がいます。このことをなんというのでしょうか？			
	①半々睡眠	②半球睡眠	③交互睡眠	答
問題43	アフリカ中央部で見られる有名な風土病でハエが媒介して微生物が入り、感染する通称「眠り病」の正式名称は？			
	①アフリカ睡眠病	②アフリカハエ病	③アフリカ眠り病	答
問題44	目覚めが悪かったり、頭痛がしたり、いびきがひどかったり、呼吸が止まったりする症状のことを何というのでしょうか？			
	①睡眠時呼吸症候群	②睡眠時無呼吸症候群	③睡眠時不規則症候群	答
問題45	日中に突然強い眠気に襲われ眠ってしまう、びっくりしたときや笑ったときに身体中の力が抜けるという病名は？			
	①ナイトカナシー	②アルトウレシー	③ナルコレプシー	答
問題46	人は寝ないと体に異常をきたしますが、今まで一番寝ないでいた記録は何日でしょうか？			
	①6日	②11日	③15日	答
問題47	夢を見るのはどの睡眠時でしょうか？			
	①レム睡眠時	②ノンレム睡眠時	③眠る前のウトウト時間	答
問題48	なぜ眠くなるとあくびが出るのでしょうか？			
	①肺に酸素を送り込むため	②脳に酸素を送り込むため	③口の中の湿度を取り除くため	答
問題49	睡眠をとらないと思われる生物に共通しているものはどれ？			
	①がない	②脳がない	③目がない	答
問題50	寝ようとする手足がムズムズして睡眠不足になる「むずむず足症候群」は何が不足しているのでしょうか？			
	①塩分	②節分	③鉄分	答

表1

問題 1	3			
問題 2	2			
問題 3	3			
問題 4	2			
問題 5	2			
問題 6	2			
問題 7	1			
問題 8	2			
問題 9	2			
問題 1 0	1			
問題 1 1	3			
問題 1 2	2			
問題 1 3	3			
問題 1 4	1			
問題 1 5	2			
問題 1 6	2			
問題 1 7	2			
問題 1 8	1			

問題 1 9	1			
問題 2 0	3			
問題 2 1	2			
問題 2 2	1			
問題 2 3	1			
問題 2 4	1			
問題 2 5	2			
問題 2 6	1			
問題 2 7	1			
問題 2 8	3			
問題 2 9	1			
問題 3 0	2			
問題 3 1	2			
問題 3 2	2			
問題 3 3	2			
問題 3 4	2			
問題 3 5	1			
問題 3 6	2			
問題 3 7	1			

問題38	2			
問題39	2			
問題40	3			
問題41	3			
問題42	2			
問題43	1			
問題44	2			
問題45	3			
問題46	2			
問題47	1			
問題48	2			
問題49	2			
問題50	3			