

睡眠について考えよう

睡眠に関する問題です。

問題1 90歳まで生きるとして、睡眠時間はどのくらいでしょうか。(1日8時間睡眠)

答 ① 3年 ② 10年 ③ 30年

問題2 ヒトはなぜ眠るのでしょうか。

答 ① 夢を見るため ② 心身のメンテナンスのため ③ 内臓を休ませるため

問題3 ヒトは単調な環境の中に置かれると、何時間周期で眠気が出現するでしょうか。

答 ① 1時間 ② 2時間 ③ 3時間

問題4 13歳~18歳で最適な健康状態を保つのに必要な睡眠時間は何時間でしょうか。

答 ① 4~6時間 ② 6~8時間 ③ 8~10時間

問題5 夕方、眠くなったら寝た方がよい。(O×で)

答 ① O ② ×

問題6 小中高校生の午後からの眠気対策として効果的な仮眠時間は。

答 ① 5~7分 ② 7~10分 ③ 10~15分



- さて、答え合わせです。問題1の答えは、3です。一日24時間のうちの8時間寝るわけですから、一日の3分の1は睡眠時間になります。90年の3分の1、つまり30年は寝ている時間なんです。それだけ睡眠は重要であることを知ってください。
- 問題2の答えは2です。睡眠時間は、脳や内臓、自律神経系、ホルモン系、免疫系などその日に生じた体内のあらゆる不具合をリセットし、翌日の活動に備える、大切な整備の時間なのです。睡眠が十分とれないと、体のメンテナンスも追いつかず、やがては心身の不調につながります。睡眠には大切な役割があることを認識してください。
- 問題3の答えは2です。この周期は、12時30分、14時30分と襲ってきます。5時間目の授業で後半眠くなるのはこの周期も影響しているのです。5時間目の授業(先生)はグループワークなどを有効に取り入れるといいでしょう。
- 問題4の答えは3です。心身を最適な状態に保つためにはこのくらいの時間が必要になるのです。しかし、思春期になると夜型の傾向が強まり、睡眠時間も短くなりがちです。18歳以上は短くとも6時間の睡眠時間を確保するよう心がけましょう。
- 問題5の答えは2です。16時以降に30分以上居眠りをしてしまうと、寝付き困難・中途覚醒になります。16時以降はしっかり起きておくことが、夜ぐっすり眠ることにつながるのです。
- 問題6の答えは2です。7分の仮眠は、居眠り解消、集中力アップにつながります。昼休み7分机に伏せて、目を閉じてみてください。ただし、寝過ぎると逆効果になるので注意してください!