

期末テストが終わりました。テスト勉強は思うようにできましたか？ 思ったような結果を出すことができましたか？テスト期間中、就寝時刻が遅くなっている生徒が増えていました。また「家に帰ったら一眠りしてからテスト勉強をします」という声も聞きました。

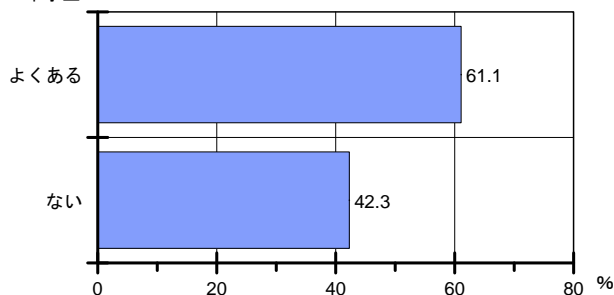
何人かにはアドバイスしたのですが、テスト前日になって慌てて一夜漬けて翌日の勉強をしても、それは短期記憶にしかならず、長期記憶にはなりません。ということは、時間が経てば忘れてしまうということです。せっかく勉強するのであれば、ちゃんと頭の中に残したいものです。そのためにはどのような睡眠の取り方や勉強の仕方がよいのでしょうか。

帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる。○か×か？

正解は×です！思春期教室でも午後3時以降の仮眠（昼寝）はよい睡眠を妨げると教わりました。

「家に帰ると眠いので仮眠をとってから、夜、勉強します。そうすると、頭がすっきりして勉強がはかどるんですよ。」という人がいますが、これは睡眠習慣を悪化させる原因になります。

中学生

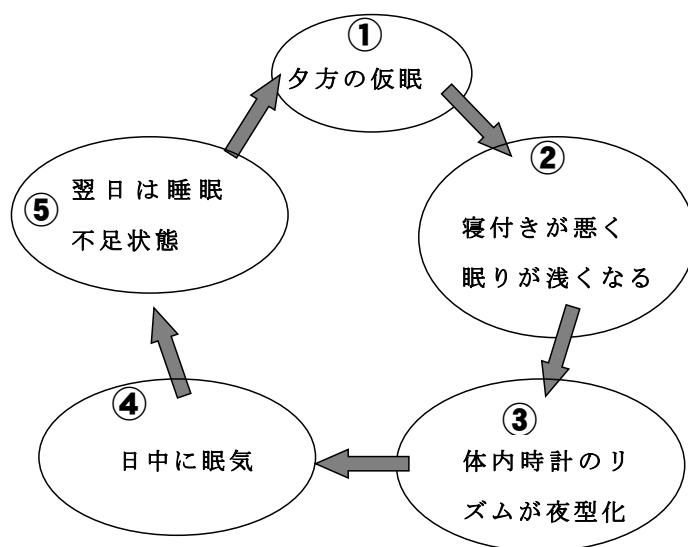


<文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査（H26年度）」より>

左のグラフは「午前中調子が悪い」と答えた生徒の仮眠の状態をたずねた結果です。

「午前中調子が悪い」と答えた生徒の60%以上が帰宅後に30分以上の仮眠をとることがよくあると答えています。では、なぜ仮眠をとるとよくないのか？を見ていきましょう。

<夕方仮眠による悪循環>



- ①夕方仮眠をとると、就寝時刻が遅くなり、
- ②体内時計のリズムが夜型化するとともに、
- ③夜の眠りが浅くなり、
- ④結局睡眠不足の状態になるのです。

その結果、

- ⑤翌日の日中に眠気を生じ、
- ①また夕方仮眠が必要になるという悪循環になります。

夕方眠気を感じる場合には、夜は早めに寝て、翌朝勉強するのも効果的です。どうしても眠気がある場合には、午後3時までに20分以内の仮眠をとってみましょう。

寝る前1時間は、激しい運動、入浴、電子機器の使用などは避けて、体も心もリラックスした状態にすると、布団に入ってから寝付きがよくなります。

睡眠不足による心と身体への18の影響



睡眠不足の影響は「身体の弱っている所」から真っ先に出てきます。それは全て身体が発する悲鳴です!

健康面への影響

- 1 免疫システムが停止する。
- 2 頭痛・腰痛・肩こりなどの体の痛みを引き起こす。
- 3 吐き気・めまいを感じるようになる。
- 4 腸の動きが乱れ慢性的な便秘を引き起こす。
- 5 女性の月経周期を乱す。
- 6 アレルギー疾患の症状が出やすくなる。
- 7 空腹ホルモンが15%増加して、食欲が暴走する。



美容面への影響

- 8 太りやすくなり、ダイエットの効果を帳消しにしてしまう。
- 9 ニキビ、シミなどの肌トラブルを引き起こす。
- 10 身体がゆがみ、スタイルが悪くなる。
- 11 抜け毛や白髪が増えてくる。
- 12 老化が促進されて若さを失う。



日常生活への影響

- 13 記憶力が著しく低下する。
- 14 平衡感覚がマヒし、転びやすくなる。
- 15 身体のパフォーマンスが低下する。(特に瞬発力・持久力など)
- 16 疲れの蓄積やだるさを感じるようになる。
- 17 ネガティブなことに反応しやすくなる。
- 18 自信やチャレンジ精神がなくなる。



心と身体の不調を回復する睡眠のコツ

◎理想は22時前の就寝

22時前に眠りにつくことで、ホルモンがバランス良く分泌され、心や身体の調子が良くなります。

◎休みの日は目覚ましを使わずに自然に目覚める。

疲れがたまっていると自然と目覚める時間が遅くなり、必要としている睡眠をとることができません。ただし、平日との時間のずれは2時間以内にしましょう。

◎眠れないときには、夜ではなく「昼間の過ごし方」を見直す。

運動不足、過度の刺激などはありませんか？ 適度な疲れは良い眠りを促します。