



3年4組 保健委員 筒井和貴 森本帆乃花

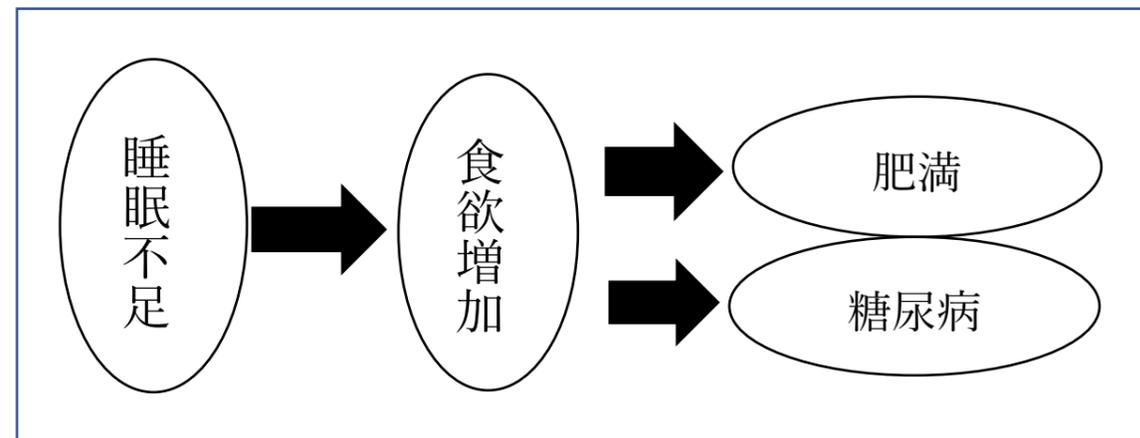
### ～睡眠の貯金はできない！！～

睡眠負債とは「数日から数週間以上、必要な睡眠時間が十分にとれていない状態」のことです。つまり一日だけの睡眠不足や徹夜は睡眠負債とは言いません。睡眠研究のトップランナーの一人である筑波大学の柳沢正史教授によると「休日に平日よりも二時間以上多く眠るなら、それはもう睡眠負債がたまっている状態です。」

睡眠負債は、日中のパフォーマンスを下げるだけでなく、様々な健康リスクにつながります。

睡眠負債は、2～3日たっぷり眠ったくらいでは解消することはできません。睡眠負債を解消するには、十分に眠る生活を3～4週間ほど続けなければならないことが実験で分かっています。また、あらかじめ”寝だめ”をしても、その後の睡眠負債を防ぐ効果はありません。睡眠の貯金はできないのです。

### ～睡眠不足の悪影響(一例)～



## ～七つの間違いを探そう！！～



※答えがわからなかったら君は間違いなく寝不足です。(科学的根拠はありません。)  
※答えが知りたい人は保健室まで来てネ♡

### ～若者は「夜型」に傾く～

体内時計の周期の個人差やクロノタイプ（夜型 or 朝型）は年齢によって変化する傾向があります。思春期を迎える10代は夜型になりやすいため、早起きが苦手になったり、夜更かしが多くなったりします。この特徴を踏まえて、アメリカの一部の学校では、始業時間を遅らせることで、生徒の集中力を高め、生徒の成績が上昇したという例もあります。

引用元：Newton 2019 8月号,

健康教室 4月号 「東山書房」