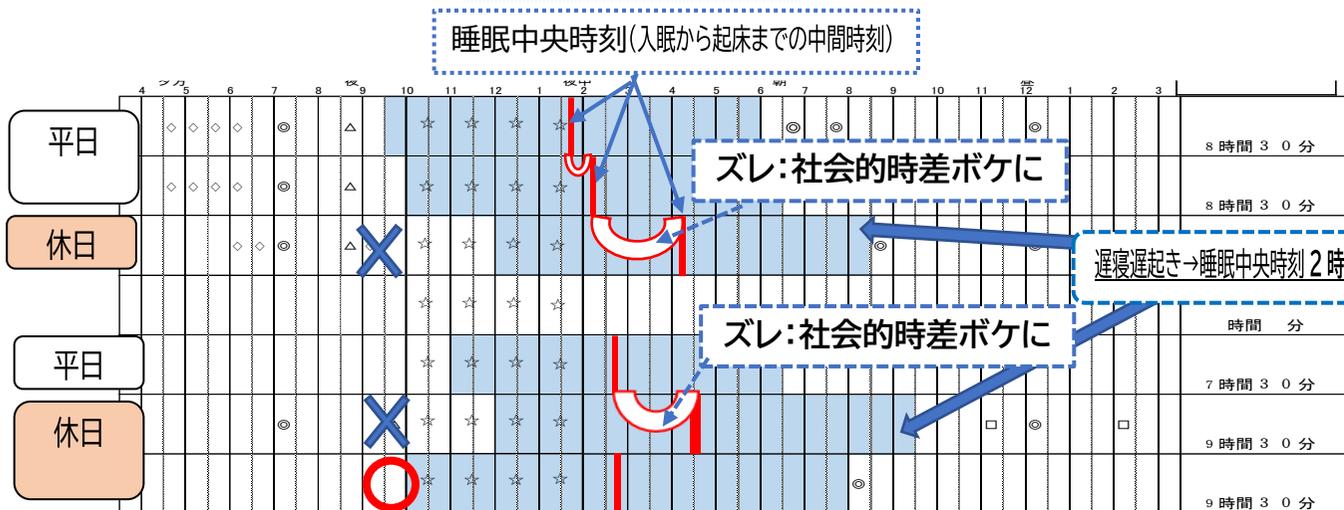


休日前、休日の夜ふかし朝寝坊… →「社会的時差ボケ(ソーシャル・ジェットラグ)」に注意!

◎眠り方のコツ→いつもと同じ就寝起床リズム、
または、平日と休日のズレ、時差は2時間以内におさえる!

休日の
睡眠リズムを
整えよう



社会的時差ボケ(ソーシャル・ジェットラグ) = 休日の睡眠中央時刻 - 平日の睡眠中央時刻

〈社会的時差ボケ〉

体内時計と社会的時間のズレによって生じる時差ボケが社会生活の中で生じた状態。

2時間を超える「社会的時差ボケ」は、顕著(けんちゆ)な睡眠の質の低下、日中の強い眠気に関係する。

また、睡眠の質低下や日中の眠気は、学校での学習効果に影響すると言われています。

(2022年6月 京都府立医科大学 PRESS RELEASE より一部抜粋)

*参考資料:『休日の夜ふかし朝寝坊に注意!2時間を超える「ソーシャル・ジェットラグ」で睡眠の質低下』 2022年6月 京都府立医科大学 PRESS RELEASE より

◎脳の時間割

時間	状態	適した作業	
8:00	起床から1時間後	頭がスッキリしている	前日の復習
9:00	起床から2時間後	重要な決断ができる	今後の方針決め
10:00	起床から3時間後	記憶力が高まる	暗記が必要な勉強
11:00	起床から4時間後	最も頭が冴える	頭を使う課題
12:00	起床から5時間後	メンタルが最強	緊張する課題
13:00	起床から6時間後	気分がポジティブ	将来について考える
14:00	起床から7時間後	手作業が最適	技術的な作業や練習

時間	状態	適した作業	
15:00	起床から8時間後	頭の働きが鈍い	単純作業
16:00	起床から9時間後	気分が安定する	反省や振り返り
17:00	起床から10時間後	記憶力が高まる	暗記が必要な勉強
18:00	起床から11時間後	作業スピードが上がる	しめきりのある課題
19:00	起床から12時間後	頭の働きが鈍っていく	無理に覚醒させない
就寝1時間前	頭の働きが鈍っている	入浴などで体温を上げる 最も大事なことを覚える*	

*就寝1時間前に学習したことを、翌朝起床後に見直すことで脳内に記憶定着しやすくなる。
*脳の時間割…参考:「頭が良くなる眠り方」 著者:作業療法士 菅原洋平 あさ出版

「脳の時間割」を参考に、成績アップにつながる休日の学習時間、寝る時刻と起きる時刻などを計画してみましょう。
夜中の学習より、夜にまとまった時間眠ることで、記憶や感情が脳内で整理され、記憶力アップと気持ちの安定につながります。

良い睡眠習慣で、
部活も勉強も成績アップの
土台作りを!