

# 毎日楽しく過ごしたいなら 毎日20分の昼寝を!!

## 昼寝習慣を

無理なく始めよう新聞



発行者

名前

平石 有麗 2年 1組 中学校

こんなとき...

家の休日

お昼寝

日本人は睡眠時間が短い!!  
注目集まる昼寝習慣

日本の中学生の多くは睡眠不足といわれています。調べてみるとその理由がよく分かりました。睡眠不足を補うために、中学生だけでなく、社会人にも昼寝の習慣を取り入れてほしいと思います。

日本の会社や学校でも昼寝の取り組みが注目されています。その理由として、記憶力・集中力・ストレス解消・精神安定が期待されるからです。NASAの実験によると26分の仮眠で34%の仕事効率向上・54%の注意がみられたという結果がみられました。さらに、実施した学校で、する前とした後では計算問題の正答率が上がったという結果がみられます。昼寝をする事で心と体と頭の余裕ができます。

