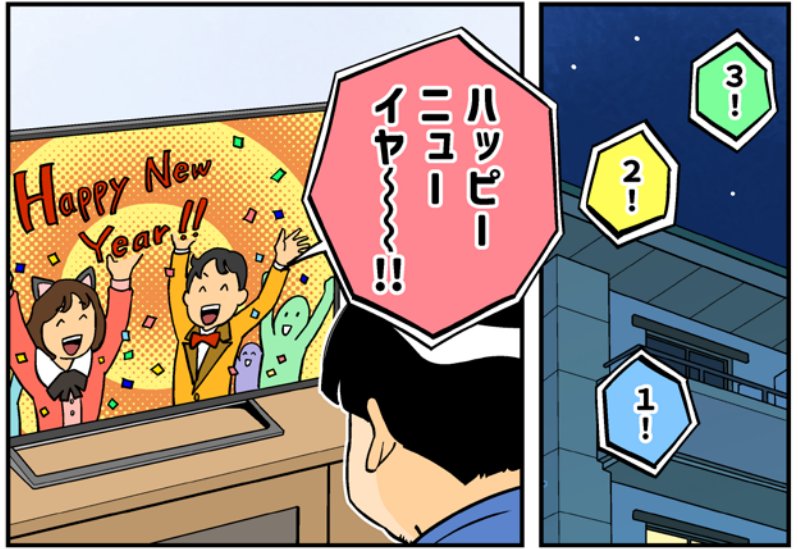
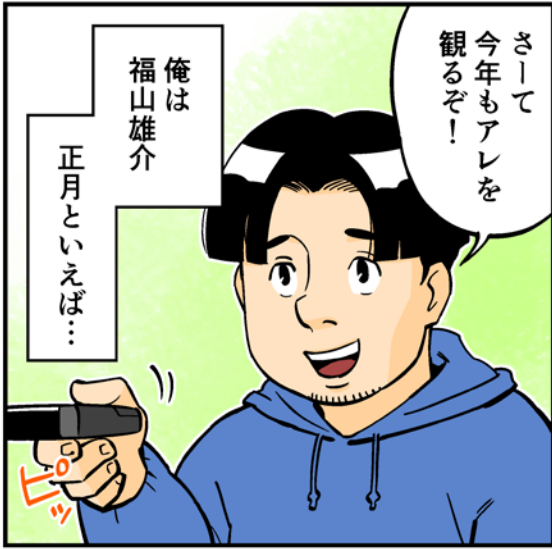


# してはいけない! 長期休暇の寝だめ



登場人物

司会者

すいみんたろう

50代男性。大御所タレント。睡眠の質を上げることで仕事が好転し、成功を手にした。若いタレントに教えを講じていたら局の番組ディレクターの目に留まり、ゴールデン番組の司会者となった。

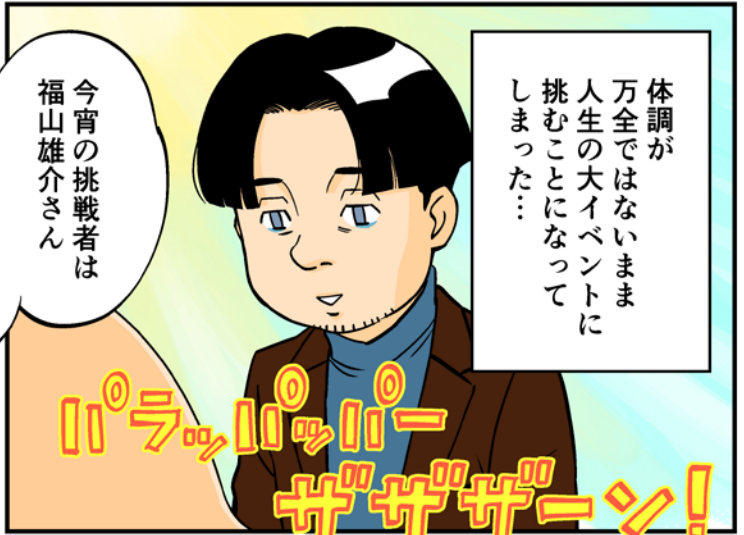
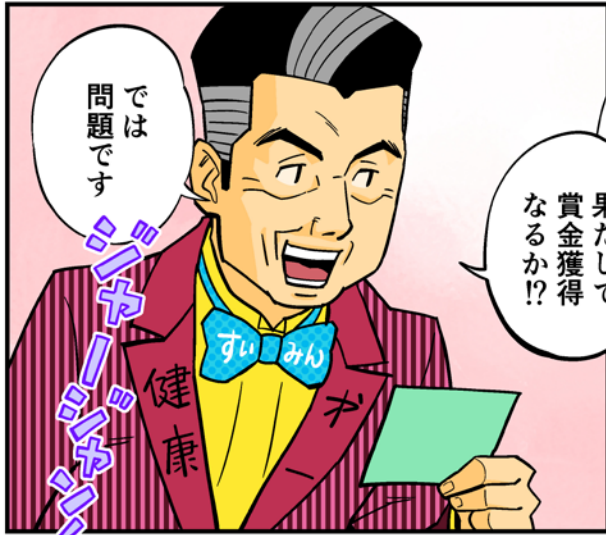
挑戦者

福山雄介

30代男性。

お笑い番組が大好きなエンジニア





寝だめをしたどのくらいでしょうか?

私たちの体内リズムは1週間以上の長期休暇で寝だめをした場合どのくらいずれてしまうでしょうか?

- ① 5分
- ② 30分
- ③ 2~3時間

実は人間の体内リズムは24時間より少し長く

休日だから寝だめしちゃあー!

月曜

寝だめして寝坊してじやない?

寝だめが続くとどんどん朝寝坊になっていきます

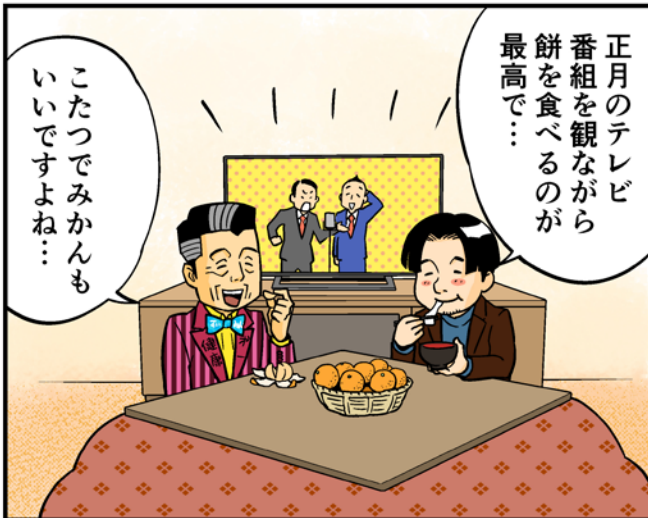
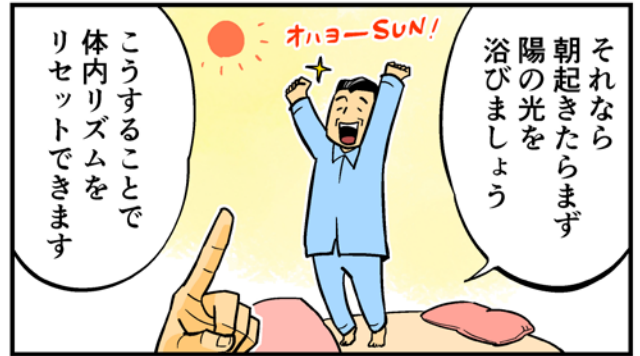
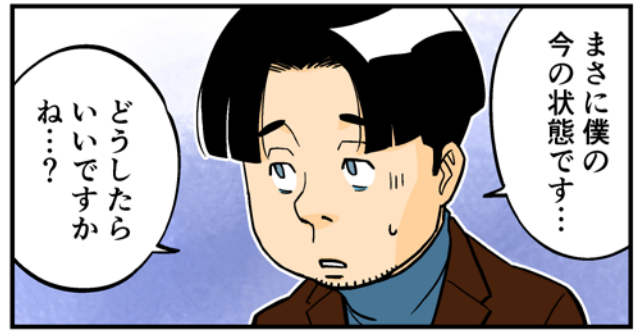
後ろにずれやすく前倒しはしづらい特性を持っているので

③番です!

残念! 賞金獲得ならず!

- ① 5分
- ② 30分
- ③ 2~3時間

ちゃんと眠れていれば冷静に考えられたのに!





質の高い睡眠とれていますか？

# 「睡眠負債」チェック

日々のちょっとした睡眠不足で、自覚のないままに蓄積する「睡眠負債」。生活習慣病などのリスクを高める恐ろしいものです。現在の睡眠状態をチェックしてみましょう。

- どちらかというとな夜型で夜ふかしをよくする
- 目覚めが悪く、体がだるい
- ベッドに入ると数秒で寝落ちする
- よくいびきをかく
- 大量の寝汗をかくことがある
- 休日は思い切り朝寝坊する
- 起床後4時間頃(お昼前)に眠気を感じる
- 電車やバスなど移動時に居眠りをする
- やる気が出ない
- 理由もなくイライラする、最近キレやすくなった
- モノ忘れや仕事でケアレスミスが多くなった
- 風邪をひいたり体調を崩しやすくなった

3つ以上

あてはまる人は  
注意が必要です！

もっと詳しい睡眠の質セルフチェックはこちら！

<https://suimin-switch.jp/self.html>

監修：ライズTOKYO株式会社

<https://www.risetokyo.jp/>

