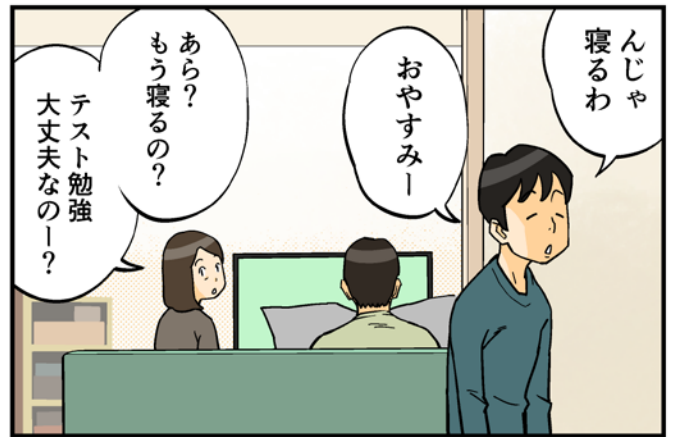
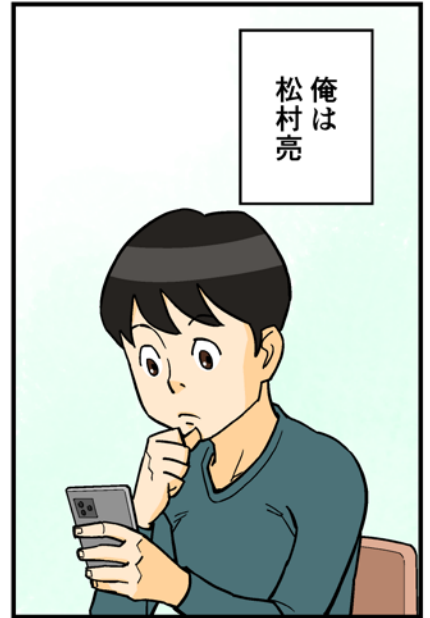


してはいけない! 一夜漬け



登場人物

司会者

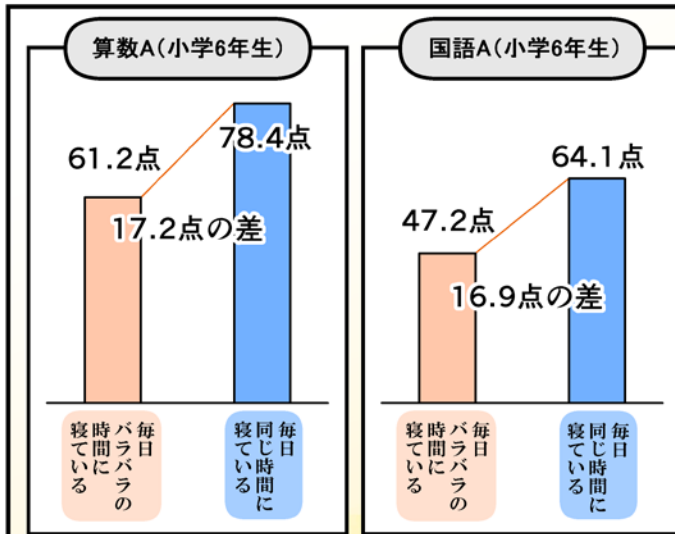
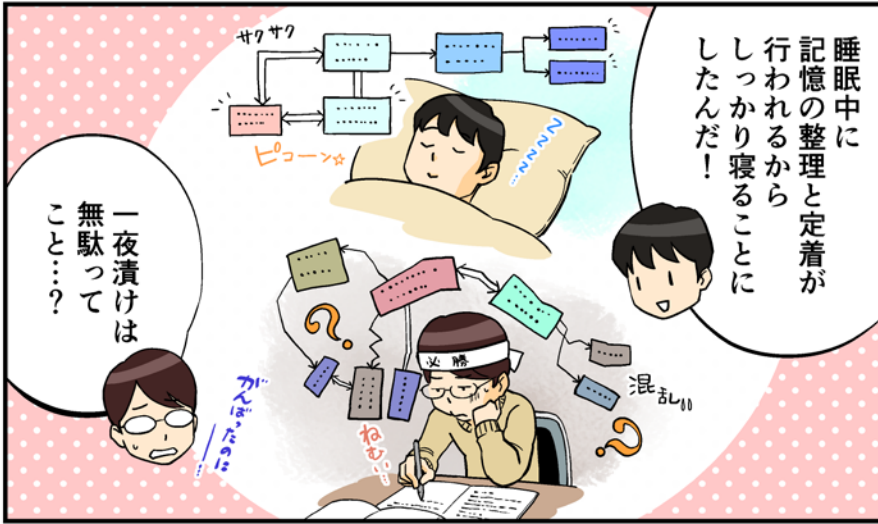
すいみんたろう

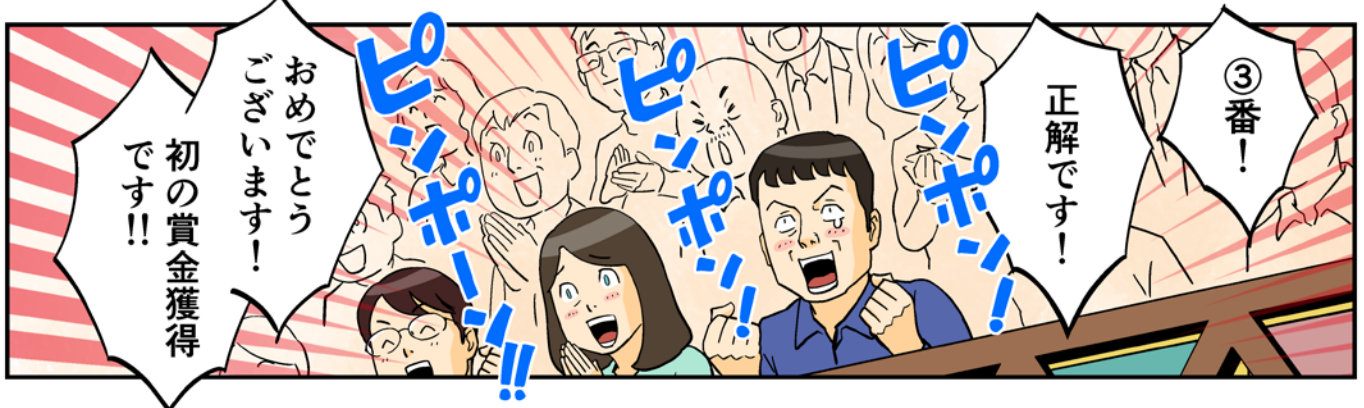
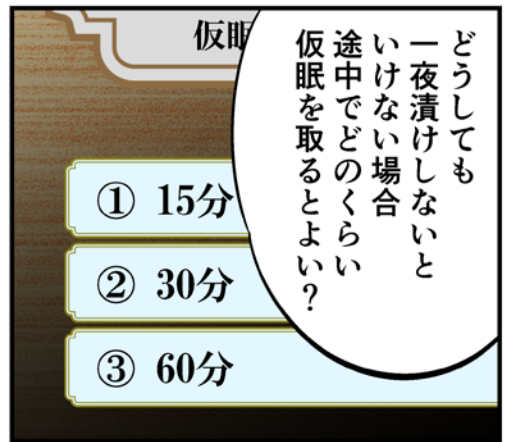
50代男性。大御所タレント。睡眠の質を上げることで仕事が好転し、成功を手にした。若いタレントに教えるを講じていたら局の番組ディレクターの目に留まり、ゴールデン番組の司会者となった。

挑戦者

松村亮

17歳男性。高校2年生。思春期真っ最中。父の頑固さに呆れているが、父が出演したクイズ番組をきっかけに質の良い睡眠について興味を持ち勉強し始めて、番組最終回に出演し、見事賞金を獲得する。





問題の解説 起きている間に学習した内容は、脳に一時的に保管され、その後睡眠によって長期記憶として保たれます。覚えたい情報を詰め込むのは寝る直前がよいとされ、深い睡眠に入る手前、60分程度が効果的だと考えられています。

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/>

