

## 第2回リフレッシュ講座は「お昼寝」

第2回目のリフレッシュ講座は、柔道場で「お昼寝」です！学校で堂々と寝てもよいという夢みたいな企画。今回は3年男子に限定をして、15分程度のお昼寝をしました。

今年度から中部中では、昼の放課を「リフレッシュタイム」と名称を変え、各自でリフレッシュする時間を過ごすように取り組んでいます。実はこの「お昼寝」、心と体にメリットがあるという研究結果が多く出ていて、リフレッシュにはもってこいなのです。今回は3年男子限定でしたが、各学年実施する予定ですので、ぜひ参加してみてください。



### 参加した生徒の声

お昼寝をしたらスッキリした。(多数)

ゆっくり休憩ができた。

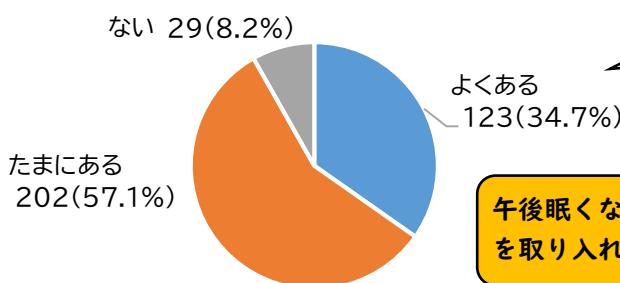
5・6時間目がいつもより集中できた。

眠くならずに授業を受けることができた。

起きてすぐはまだ眠かったけど、5限のはじまりの挨拶を境に眠くなることがありませんでした。効果抜群です！

2025セルコンアンケートの結果より

あなたは午後の授業で眠くなることがありますか(2・3年)



2・3年(354名)のうち、91.8% (325名)の生徒が眠くなることがありますと答えています！

午後眠くなるみなさん、ぜひお昼寝を取り入れてみてください！！



### 昼寝のポイント

- ・夜の睡眠を邪魔しないために「午後3時までに20分程度」がベスト。
- ・目を閉じて静かに過ごすだけでも効果あり。(目を休ませることは疲れた脳にも休息をもたらします)
- ・昼寝をすると、眠気が解消され集中力がアップします。

参照 最高のリターンをもたらす超・睡眠術 西野精治・木田哲生著

午後の授業や部活動での集中力アップも夢じやないかも！！

