

中学生になると怠け癖がついて不登校になる原因は？ 怠け癖でなくブルーマンデー現象もあるんじゃない??

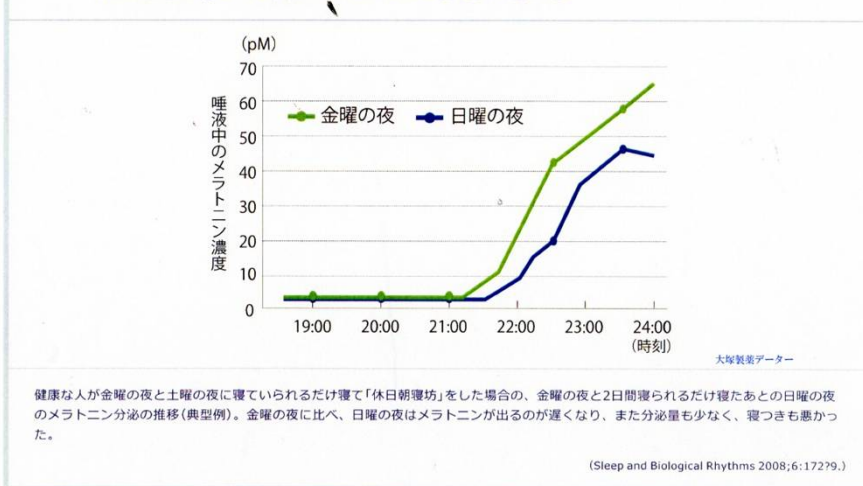


休日の過ごし方！
部活のテスト休み！
部活動での時間の取り過ぎ！
深夜のテスト勉強！

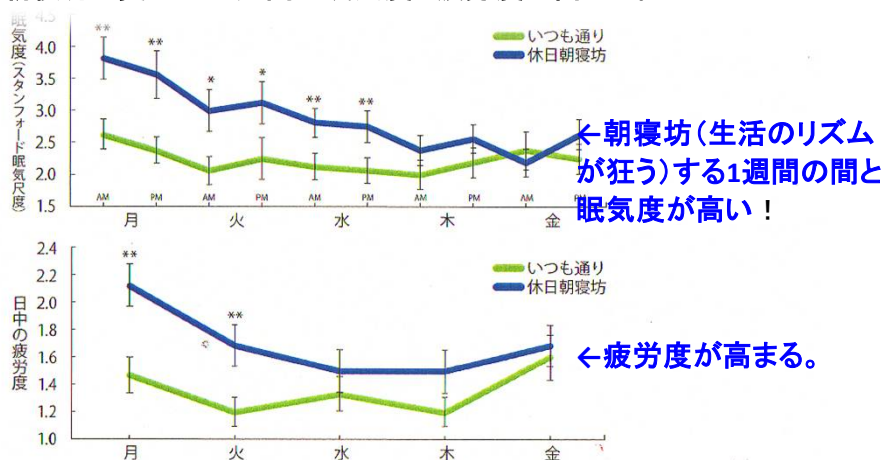
生活のリズムを狂わせていませんか？

1.生活のリズム(朝寝坊)で帰るとメラトニンの分泌変化が！

「休日朝寝坊」で日曜夜のメラトニン分泌が遅れる



2.生活のリズムを朝寝坊で変えると1週間の眠気度と疲労度が高まる。



睡眠に問題がない16人の男女(平均25.7歳)が、金曜の夜と土曜の夜に寝ていられるだけ寝て「週末朝寝坊」をした場合といつも通り寝た場合の平日の眠気度と疲労度の比較(エラーバーは標準誤差)。どちらも休日朝寝坊の翌週の方が強く、中でも週の初め、月曜や火曜に強かった(*P<0.05, **P<0.001)。