

回答「上課以外之讀書之效率也提高」、「最近成績提高」之比率也以有午睡之學生為高。

內村副教授稱：「很明顯午睡有預想以上之效果，一般習俗對午睡採否定之看法，透過研究希望能將午睡之習慣普及於學校」。