

## 【睡眠與生活】

### 日本高一女學生白天較易打瞌睡

台北駐日經濟文化代表處文化組

日本厚生勞動省研究班主任大井田隆（日大學教授）首次進行問卷調查全國 239 所國、高中大約 8 萬 7,000 名學生有關睡眠與生活習慣得知，在回復問卷調查之 168 所學校當中，每 3 位國、高中學生就有 1 位學生「感覺白天有睡意」。

由於每天晚睡或每天早上需要早起趕遠路通學，都可能造成睡眠不足，影響學生學習效率及身心健康。所以大阪市於 10 月 24 日開始成立「日本睡眠學會」協助宣導睡眠對身心健康之重要性。

經調查，回答「坐著聊天，或坐著看書都想打盹」之比率佔接受調查學生總數之 33%。其中男生佔 28%，女生佔 38%，表示女生在白天之睡意比男生高。尤其高中 1 年級女學生所佔比率 45% 為最高，男生則佔 36%。

研究班兼板佳孝準教授（日大學教授）表示，「白天有睡意之比例比原先預期還高。至於高一學生之所以偏高，與學習環境改變不無相關。例如國中升高中後，通學路程較遠，學習環境有所改變等。因此，加強健康教育宣導格外重要」。

參考資料來源：2009 年 10 月 21 日読売新聞