

実施教員	所 属	作業療法学科
	職・氏名	教授 久保田 富夫

テーマ	授業中の眠気と生体リズムの関係		
実施目標 (高校生に何を学んでもらうか等)	1 生活リズムと眠気について学ぶ。 2 夜型化と光の関係について学ぶ。 3 授業中眠くならないようにする方法について提案する。		
授業内容の要旨	ヒトは時間の手がかりが全くない空間では約25時間の周期で生活し、その間に2回睡眠をとる。また、眠くなるピークは、夜中の0時～2時頃と午後の2時～4時頃の2回ある。昼食の後、眠くなるのは、お腹がいっぱいになるからというわけではない。 生体リズムは夜間前半の光照射で位相が後退し、夜間後半から早朝の光照射で前進する。すなわち、夜中にコンビニや明るすぎる環境で過ごす、生活が夜型化する可能性がある。 これらのことから、昼間授業に集中し、眠くならないようにする方法について提案する		
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義	実習	演習
対象人数	80人程度		
必要機材	<input checked="" type="checkbox"/> プロジェクター	<input checked="" type="checkbox"/> スクリーン	<input checked="" type="checkbox"/> パソコン (パワーポイント)
	OHP	その他()	特になし
実施に当たっての その他留意事項等	真っ暗にできる教室が用意できること。		