

【全訳】

試験勉強のために夜更かしをしたことはありますか？多くの高校生は、机に向かう時間を増やせば成績が上がると信じています。そのため、彼らはよく睡眠時間を削ります。しかし、科学的な研究は、この習慣が実際には学習に悪影響を及ぼす可能性があることを示しています。

睡眠は単に体が休むだけの時間ではありません。私たちが眠っている間、脳は非常に活発に活動しています。睡眠中に脳が行う最も重要な仕事の 하나가、記憶の整理です。新しい英単語や数学の公式を学ぶとき、その情報は一時的に脳に蓄えられます。脳がこの情報を長期記憶へと移動させるのは、睡眠中のことなのです。つまり、十分な睡眠をとらないと、一生懸命勉強して覚えたことも簡単に忘れてしまうかもしれないということです。

さらに、睡眠不足は翌日のパフォーマンスにも影響を与えます。十分な睡眠をとっていない生徒は、授業中に集中するのが難しいと感じることがよくあります。彼らは疲れを感じ、イライラしやすくなり、不注意なミスを犯すかもしれません。対照的に、十分に休んだ脳は、情報を素早く処理し、複雑な問題をより効果的に解決することができます。

では、10代の若者にはどれくらいの睡眠が必要なののでしょうか？ほとんどの専門家は、高校生は一晚に8時間から10時間程度の睡眠をとることを推奨しています。しかしながら、多くの生徒の睡眠時間はそれよりもはるかに短いです。

結論として、もっと勉強するために睡眠を削ることは賢明な戦略ではありません。睡眠は学習プロセスに不可欠な部分です。次に重要なテストがあるときは、ぐっすり眠ることも教科書を読むことと同じくらい重要であることを思い出してください。健康に気を配り、十分な休息をとることで、あなたは自分の本当の可能性を最大限に引き出すことができるのです。