

快適な睡眠を取るために

熊本県立熊本北高等学校
URⅡ アントレ 2班

仮説

- ① 道具を使ったほうがよく眠れる。
- ② 湿度が高いほうが眠れる。

結論

- ① 匂いなどの課題が残った。
- ② 温かいほうが眠れた。

1 はじめに

現代社会において健康が重視されてきているなかで、私達は睡眠に目を向けた。おろそかにしがちな睡眠をしっかりとすることでどのような効果と影響があるのかを調べることにした。最終的な目標としては、睡眠の質などに悩みがある人などに効果が見られた道具を提案する、または詰め合わせボックスを作成し、販売することだ。

2 実験方法

<実験Ⅰ>睡眠とアイマスクの関係

- ① 市販のアイマスクと手作りのアイマスクを使う
- ② 毎日実験した結果の統計を取る



アイマスク



自作した

3 実験結果

<実験Ⅰ>睡眠とアイマスクの関係

市販のやつは温度を変えることができず自分にとって最適な温度にならなかった。

小豆は温める時間によって温度が変わるので自分の好きな温度にできる。

小豆の質感がよく、リラックスできる

起床時の眠気	入眠	睡眠の維持	睡眠時間
○	○	○	6時間
○	○	○	6時間
◎	◎	◎	6時間
▽	◎	◎	5時間
○	○	◎	5時間
◎	◎	◎	5時間
○	○	○	5時間
○	○	◎	5時間
○	◎	◎	6時間
○	○	○	5時間
○	○	◎	6時間
○	○	◎	6時間

実験結果の表

4 考察

アイマスクをすると目の疲れがとれるのでそれが快適な睡眠につながるのではないかな。

目元がより暖かいほうが、よく眠れるのではないかな。

5 今後の課題

温めすぎると小豆の匂いが強くなってしまい、睡眠を妨げてしまう時があったので、構造を見直す必要がある。アイマスクの匂いが濃くてきついため臭いを和らげる必要がある。また、睡眠時間に偏りがあるので少し揃えたほうがいいと思う。

温度はどのくらいがベストなのか探していく必要がある。

6 参考文献

就寝前のメディア利用が生体リズム及び睡眠の室に与える影響について

ホットアイマスクが睡眠に与える影響 GoogleScholar