

GP1 Reading & Speaking Practice Lesson #22

Story

Sleep Inertia

People who **have trouble** waking up often use the **snooze button** on their alarm clock, so it rings again a few minutes later.

However, sleep researchers say that going back to sleep may not be helpful.

This is because when people fall back to sleep, they return to the beginning of their **sleep cycle**.

This can make **so-called** sleep inertia worse.

Sleep inertia happens when you wake up.

At that moment, some **brain** systems are active, but often others are still resting. It can take as long as two hours for all parts of the brain **function**.

During those two hours, memory and **reaction** times can **be affected negatively**.

Since sleep inertia is worse when we wake up at the beginning of a sleep cycle, the snooze buttons can hurt our **ability** to function in the morning.

Vocabulary

1. Sleep Inertia
2. snooze button
3. sleep cycle

Questions & sample answers

1) What do many people who have trouble waking up do?

They use the snooze button on their alarm clock, so it rings again a few minutes later.

2) Why do sleep researchers say that using the snooze button may not be helpful?

Because when people fall back to sleep, they return to the beginning of their sleep cycle.

3) What is sleep inertia?

It is when some brain systems are active, but others are still resting.

4) What happens for the two hours after you wake up?

Memory and reaction times can be affected negatively.

5) Why can snooze buttons hurt our ability to function in the morning?

Because sleep inertia is worse when we wake up at the beginning of a sleep cycle.

6) Do you often use the snooze button when you wake up?

Yes, I do. I often feel too tired after I wake up.

47

7) How much sleep do you often get every night?

I get maybe 6 hours of sleep every night.

8) What are ways you could improve your sleep habit?

I could do more during the day so that I can go to sleep easier at an earlier time.

9) How long does it take for you to feel fully awake after you wake up?

It doesn't take me any more than an hour.

10) What lesson can we learn from this story?

We might be engaging in unhealthy habits in our everyday lives without realizing it and that we shouldn't underestimate the importance of getting good sleep.



USE & PRINTING outside of eTOC are strictly PROHIBITED.



Not for use outside Flex English Community

話：睡眠慣性

目が覚めにくい人は、目覚まし時計のスヌーズボタンをよく使うので、数分後にまた鳴ります。

しかし、睡眠研究者は、睡眠に戻ることは役に立たないかもしれないと言います。

これは、人が眠りに落ちると、睡眠サイクルの最初に戻るためです。

69

70 これにより、いわゆる睡眠慣性が悪化する可能性があります。

71 起床時に睡眠慣性が発生します。

72 その瞬間、いくつかの脳システムが活動していますが、多くの場合、他の
73 システムはまだ休んでいます。脳のすべての部分が機能するのに2時間も
74 かかることがあります。

75 この2時間の間、記憶と反応時間に悪影響を及ぼす可能性があります。

76 睡眠の慣性は、睡眠サイクルの最初に目が覚めたときに悪化するため、ス
77 ヌーズ ボタンは朝の機能を損なう可能性があります。

78

79 **単語 1. 睡眠慣性 2. スヌーズ ボタン 3. 睡眠サイクル**

80

81 **質問と回答例**

82 1) 目が覚めない人の多くは何をしますか？

83 彼らは目覚まし時計のスヌーズ ボタンを使用するので、数分後に再び鳴り
84 ます。

85 2) 睡眠研究者は、スヌーズ ボタンの使用が役に立たない可能性があると言
86 うのはなぜですか？

87 人が眠りに落ちると、睡眠サイクルの最初に戻るからです。

88 3) 睡眠慣性とは？

89 脳の一部のシステムが活動している時ですが、他のシステムはまだ休んで
90 います。

91

92 4) 起床後 2 時間はどうなりますか?

93 記憶時間と反応時間に悪影響を及ぼす可能性があります。

94 5) スヌーズボタンが朝の機能を損なうのはなぜですか?

95 睡眠サイクルの最初に目が覚めると、睡眠慣性が悪化するからです。

96 6) 起床時によくスヌーズボタンを使いますか?

97 はい、そうです。起きた後に疲れを感じる事がよくあります。

98 7) 毎晩どれくらいの睡眠をとりますか?

99 睡眠時間は毎晩 6 時間くらいです。

100 8) 睡眠習慣を改善する方法は何ですか?

101 より早い時間に簡単に眠れるように、日中により多くのことができるよう
102 になりました。

103 9) 目が覚めた後、完全に目覚めていると感じるまでにどのくらいかかりま
104 すか?

105 1 時間もかかりません。

106 10) この話から何を学べますか?

107 私たちは無意識のうちに日常生活で不健康な習慣を身につけている可能性
108 があり、十分な睡眠をとることの重要性を過小評価してはいけません。