

ぐっすり眠れていますか？



適切な食事や運動は大切ですが睡眠の質や時間も非常に重要です。
こころとからだの健康を維持・増進・回復させるために良質な睡眠がとれるといいですね。

きょうからできる！快眠生活

朝

◎太陽の光を浴びる



しっかり光を浴びることで体内時計がリセットされます。

◎決まった時間に起床する

規則的な睡眠時間の確保が健康への第一歩



◎朝食をきちんと食べる

しっかり噛みながら食べることで、体温を上昇させ脳と体がすっきりと目覚めます。

昼

◎眠くなったら15～20分程度の短い昼寝

短い昼寝は眠気を解消させ、作業効率を高めます。

◎買い物や散歩など軽い運動を心がける

日中しっかり活動することで睡眠欲求を高めます。

◎夕方（就寝８時間前）以降の居眠りは×



夜

◎お風呂はぬるめ（38～41℃）

熱いお風呂がいい場合は就寝３時間前までに入る

◎カフェイン、アルコール、喫煙は控える

カフェイン、ニコチンは脳を覚醒させてしまいます。
アルコールは夜間目が覚めやすくなります。



◎スマホ、パソコンは控える

ブルーライトが睡眠リズムを崩してしまいます。
就寝２時間前は避ける。どうしても必要なときはブルーライトカットフィルムや眼鏡もおすすめです。

◎寝床で考えごとをしない

理想的な睡眠環境

室温/湿度
室温…冬：約 15℃　夏：約 25℃
湿度…50%前後

室内照明
部屋の明るさ…やや暗め（30 ルクス以下）

寝室
騒音がない。刺激の少ない落ち着いた色調

寝具
自分に合った枕やベッドを使う



眠れない日が続いている。
いろいろ考えてしまって眠れない。



そんなときは…
一人で悩まず、健康支援センター（体育館横）へ
ご相談ください。



健康支援センター　保健師