

連休の過ごし方

規則正しい生活を心がけましょう。

睡眠時間帯が遅れやすい時期です。夜更かしにならないように注意しましょう。



休みの日も決まった時刻に起床しましょう。

休みだからといって、遅くまで寝床で過ごすとう体内時計のリズムを後退させ、夜型化を促進します。平日の睡眠不足を解消したいのなら、早めに就寝することを心がけましょう。

朝、目が覚めたら日光を取り入れましょう。

光による体内時計のリセットが毎朝起床直後に行われないとその夜の寝つきが少しずつ遅れるといわれています。

体内時計をリセットするために、起床後なるべく早く太陽の光を浴びましょう。



休み明けの登校のために夜更かしをせず、体内時計のリズムを保ちましょう！

「健康づくりのための睡眠指針 2014」(厚生労働省)

(http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/suimin/) を加工して作成

連休中の夜型生活に注意



連休中に夜更かしの習慣がつくと、休み明けの朝、なかなか目が覚めず、つらく感じますが、これを我慢すると、2～3日で通常の時刻に寝つけるようになり、定刻に起きられるようになります。

夜型生活が長く続くと、通常の時刻に眠りにつくことができず、望まれる時刻に起床することが困難な**睡眠障害(睡眠相後退症候群)**になることがあります。



定時の登校が困難だったり、午前中、ぼんやりとした状態が続いて自分の力で生活をコントロールすることが難しい時は、専門医の診察が必要な場合がありますので、保健管理センターに相談してください。

