

よい睡眠をとるために

具体的には？

体内時計を整える

- 起床時刻を一定に
- 寝だめはしない
- 普段の起床時刻を遅らせない
- 規則正しく食事を摂り日中に体を動かす

頭の疲れは夜に解消

- 長時間の昼寝をしない

お昼寝ワンポイント 

日中に眠気がひどい時は
午後早めの時間
15～20分ほどの短時間の
昼寝が効果的

穏やかな活動



覚醒水準が高まる活動



睡眠に向けて準備する

- 寝る前は高温の入浴や運動をしない
- 寝る前はゆったりと過ごし横になったあとは何もしない
- 心配事を寢床に持ち込まない
- 寝る前は携帯電話やタブレット、PCなどの光を避ける
- カフェインを避ける
(コーヒーを飲むなら朝1杯だけ)
- 寝酒をしない
(アルコール摂取後に発生するアセトアルデヒドが良眠を妨げる)

参考：全国健康保険協会ホームページ

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る場合があります
しかし、ここでリズムを崩さずに我慢できると、2～3日でいつも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たり自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

