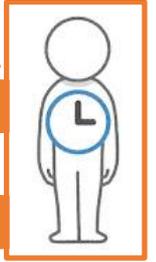




# ～睡眠リズムを整えよう！～ その1

## 気をつけるべき生活習慣



### 生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ

規則正しい生活習慣で体内リズムを保つことにより、頭も身体もベストな状態になります。

### 朝は日光を浴び、朝食をとる

起床後に、朝食をしっかりとりとともに、太陽光又は蛍光灯を浴びて体内時計のリズムを整えましょう。

### 仮眠・昼寝をしすぎない

過眠や昼寝をするなら、午後3時までの時間で、長くても20分以内にとると起きた後に頭がすっきりとします。

### 適度な運動を習慣づける

夕方までの時間に適度な運動をすると夜ぐっすり眠れます。また、筋肉や骨が丈夫になり、たくましい身体がつくれます。



### お風呂は早めに入る

寝る直前に熱いお風呂で身体を温めすぎると眠りにくくなります。寝る3、4時間前に入るか、寝る直前の場合はぬるめのお湯につかりましょう。

「早寝早起き朝ごはん」 中高生等向け普及啓発資料及び指導者用資料、  
(文部科学省) [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/katei/1359388.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/1359388.htm) を加工して作成



# ～睡眠リズムを整えよう！～ その2

### 夜食は控える、遅い時間の食事は2回に分けるなどの工夫をする

夜遅くに食べる食事は肥満の原因になるとともに体内時計のリズムを夜型化します。夕方に軽く食べておくなどの工夫をしましょう。

### 眠りに入りやすくする環境を整える

日没後はできるだけ白熱灯色の蛍光灯などオレンジ色の照明の部屋で過ごしましょう。また、夕食後はカフェインの摂取を控えましょう。



### 布団の中でデジタル機器（スマホ、ゲームなど）は使わない

寝る直前にデジタル機器の発するブルーライトを浴びると体内時計のリズムが夜型化し、睡眠の質が低下します。寝る直前はデジタル機器の利用は控えましょう。

### “早寝早起き”によって必要な睡眠時間を確保する

自分が必要な睡眠時間をしっかり確保し、十分なレム睡眠とノンレム睡眠で脳と身体を休ませましょう。

### 平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎない

平日と土日で起床時刻や就寝時刻が大きく（2時間以上）ずれないようにして、体内時計のリズムを保ちましょう。

「早寝早起き朝ごはん」 中高生等向け普及啓発資料及び指導者用資料  
(文部科学省) ([https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/katei/1359388.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/1359388.htm)) を加工して作成