

# 睡眠を大事にしましょう



夜更かしして生活リズムがくずれたり、寝てもすっきりしない時はありますよね。睡眠には心や体の疲れをとる働きがあり、とても大切です。質の良い睡眠をとるために、次のことを参考にしてみてください。

## 睡眠時間は6～8時間を目安に（個人差あり）

日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番です。



## 朝起きたら、日光を浴びよう

日光を浴びることで、後ろにずれていく体内時計が早まり、生活リズムが整いやすくなります。



## 日中眠い時は、午後の早い時間に15分位寝よう

日中たくさん寝ると、夜の睡眠に影響してしまいます。

## 寝る前はリラックス



ぬるめのお湯につかるなど、自分に合ったリラックス方法を見つけましょう。寝る前に、スマホ・テレビ・ゲームなどで強い光を浴びたり、脳が興奮する情報に接すると、睡眠の質が下がる可能性がある所以要注意です。

## 眠くない時は、無理に眠ろうとしない

無理に寝ようとする、かえって緊張が高まって眠りにくくなります。リラックスして、眠たくなってから寝ようとするのが大切です。朝起きる時間はできるだけ一定にしましょう。



質の良い睡眠をとって、心も体もしっかり休みましょう。

