



あなたの睡眠時間は足りてる？

どうして睡眠は大切な？

睡眠は日中の活動でたまった疲労を回復する唯一の方法だからです。何日も寝不足が続くと、頭がぼーっとしたり、気分が沈んだりするように、睡眠を取らないと心身は大きなダメージを受けます。

あなたはちゃんと眠れている？

眠りのチェックリスト

- ☐ 寝床に入ってもなかなか寝つけない
- ☐ 夜中に何度も目が覚める
- ☐ 朝起きたとき、疲れが取れていない
- ☐ 朝すっきりと起きられない
- ☐ 昼間に何度も眠くなる
- ☐ 睡眠不足なのに早朝に目が覚めてしまう
- ☐ 記憶力が低下してきた
- ☐ イライラしやすい

睡眠の質を高めるための5つの行動

① 朝日をしっかりと浴びる

日中に光を浴びることで体内時計はリセットされ、睡眠と覚醒のリズムが整います。



② 適切な運動を行う

1日60分程度の運動を継続するのが理想ですが、60分未満でも定期的に体を動かすことが大切です。



③ 就寝前はスマホは見ない

スマホから発するブルーライトは体内時計を狂わせるため1～2時間前から控えるようにしましょう。



④ 毎朝しっかりと朝食を取る

朝食を取ることで体内時計が整い、1日のリズムが整いやすくなります。



⑤ カフェインの摂取タイミング

カフェインには覚醒作用や利尿作用があり、眠りを浅くしたり夜中にトイレに行きたい原因に繋がります。



多く当てはまる方は要注意！！