



## ぐっすり快眠のコツ

「眠ろうとしても眠れない」という経験、きっとありますよね。心配なことがあるとき、テストや試合の前、寝る前にスマホを触っていてついつい…。

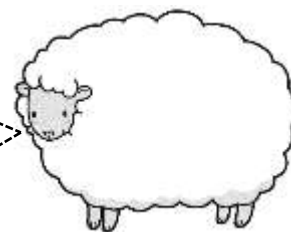
いろんな原因があると思いますが、成長期の皆さんにとって睡眠は大切な時間です。

### こんなことはありませんか？

- ☆ 寝つきがわるい
- ☆ 夜中に何度も目が覚める
- ☆ 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- ☆ 早朝に目が覚めてしまう
- ☆ 睡眠時間のわりに熟眠感が感じられない

一つでも  
チェックがついたら

快眠のコツ  
を  
試してみよう！



### 快眠のコツ

快眠のためにできることはたくさんあります。始められそうなことを試してみましょ。自分に合った「眠くなる方法」を見つけてみるのもいいですね♪

#### 寝る・起きる時間を一定に

夜ふかしや寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意。毎日同じ時刻に寝る・起きるのを習慣に。

#### 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。「〇時間眠る！」と厳しい目標を立てなくてもOK。

#### 太陽の光を浴びる

体内時計を調節する働きがある太陽の光。早朝に浴びると、自然と夜に眠くなります。

#### 適度に運動する

ほどよい体の疲れは心地よい眠りにつながります。日中に軽く汗ばむ程度の運動をめざしましょう。

#### 自分流のストレス解消法を

ストレスは眠りの大敵。音楽・読書・スポーツなど、自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換を。

#### 寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、音楽や読書など好きなことに触れる時間をつくったりしましょう。

#### 眠りやすい寝室をつくる

寝具や照明を自分に合ったものに。睡眠には室温 20 度前後、湿度 40～70%くらいがよいと言われています。

### 長期間なら「不眠症」かも？

眠れない夜が1か月以上続く場合は要注意。日中に不調が現れているなら「不眠症」という病気かもしれません。

原因はストレス、心や体の病気、薬の副作用などさまざま。原因に応じた対処が必要なので、専門医に相談を。



### 寝だめはいけないの？

休日にまとめて寝たからといって、次の週から少ない睡眠時間で元気に過ごせるわけではありません。「睡眠」を「ためる」ことはできないのです。その上、朝起きるタイミングがずれてしまうので、眠くなる時間も不安定に。起床時間はなるべく毎日同じにしましょう。



## #冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…  
こんな1日があってもいいけど

毎日は  
ダメだよ!!



カラダを動かさず



ただただバクバク



3食しっかり食べる



夜にしっかり寝る!



### 保健室からのお知らせ

#### ◆ 健康診断：精密検査や受診のお願い

健康診断の結果で精密検査や受診が必要と判断された人に、個別でお知らせを渡しています。受け取った人は早めに受診をしてください。

### 相談室クオレの12月の予定

7日(月) 14時まで、12日(土)、15日(火)  
19日(土)、22日(火)、25日(金)

