



ぐっすり寝て、スッキリ目覚めよう！

寒い季節になりましたが、朝起きるのが辛くなっていませんか？

質の良い睡眠をとると勉強に集中できたり、風邪をひきにくくなるなどのメリットがたくさんあります。

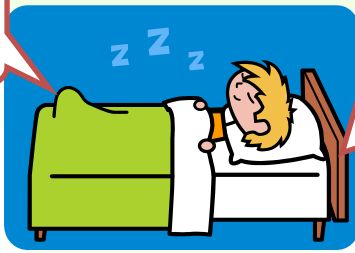
今回は、ぐっすり寝るためのポイントをお伝えします。

そもそも睡眠はなぜ大事？

全身の力を抜き
体を休ませる

免疫力

疲労回復



意識レベルを
下げて
脳を休ませる

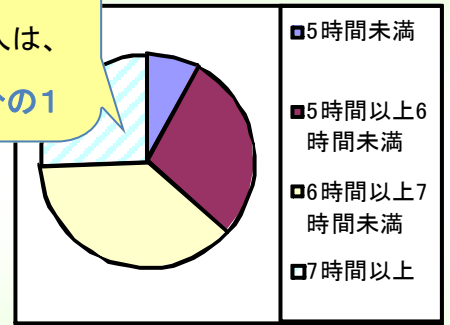
からだの成長

新陳代謝up

(肌のカサカサ予防)

20代の平均睡眠時間

7時間以上の睡眠が
とれている人は、
わずか **4分の1**



参考：厚生労働省平成23年度国民健康・栄養調査
理想的な睡眠時間は、7時間以上です

ポイント

毎朝定時に起きよう

朝日を浴びて、
体内時計をリセット
しましょう。休日の
寝坊は、最長1時間
までにとどめましょ
う。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると
体内時計が
リセットされます。



昼寝は15時まで

昼寝は15時までに
済ませ、15～30
分程度にしましょ
う。寝すぎると、
夜に眠れなくなり
ます。

夕食後のカフェイン摂取
寝る前の飲酒・喫煙

カフェインやたばこ
には覚醒作用があ
り、寝つきが悪くな
ります。
また、寝る前に飲酒
をすると夜中に目覚
めてしまう等、睡眠
の質をおとします。



寝る前は
リラックス

寝る前は照明を落
としてリラックス
タイムを。
寝る前にスマホ、
TV等の光やコンピ
ニの照明を浴びる
と睡眠を促すホル
モン(メラトニン)
の分泌が抑制さ
れ、寝つきが悪く
なります。



体内時計とは・・・

体内時計は24時間より少し長い周期で動いています。
この体内時計を上手にリセットしないと“時差ボケ”の
ように、頭がぼんやりしたり、スッキリしない等の不調
につながります。