

保健だより

すいみん不足改善方法

9月も終わり、少しずつ朝晩涼しくなりました。夜ふかしをして睡眠不足になっていませんか？睡眠不足を改善するためのポイントを3つ紹介します。

○ポイント1

ベストな睡眠時間を知ろう！

長く眠れが良いというわけではありません。

睡眠時間は「8時間」が目安ですが、個人差があります。「昼間に眠くならない」のがベストです。

○ポイント2

体内時計を意図せよう！

夜ふかしも、朝遅くまで寝ているのも、体内時計を狂わせます。大切なのは朝起きてすぐに太陽光を浴びること。体内時計がリセットされ約14時間後に自然と眠くなります。

○ポイント3

昼寝を取り入れよう！

昼間眠くなるのは睡眠不足のサイン。短時間の昼寝は目を解き、体や脳をリフレッシュさせます。集中できない時は思いきって昼寝すると良いかもしれません。

参考：日本学校保健協会「健