



Smart News

スマニュース

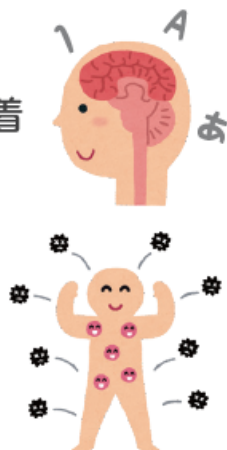
# 理想の睡眠時間は？



適切な睡眠時間は6～8時間が目安とされていますが、年齢や体質、季節などによっても異なります。日中眠くならない程度の睡眠にしましょう。

## 睡眠の役割

- ・ストレスの軽減
- ・情報や記憶の整理・定着
- ・ホルモンバランスや自律神経を整える
- ・免疫力を高め、病気になりにくくする
- ・脳と身体の疲労回復



## 睡眠の質を上げるコツ

- ① 朝日を浴び、朝食を必ず食べる
- ② 日中適度な運動をする
- ③ バランスの良い食事をとる
- ④ ストレッチで血行を良くする
- ⑤ 鼻呼吸を意識する
- ⑥ 夕方以降のコーヒーなどのカフェインを避け、寝酒はしない
- ⑦ 12時までに寝るようにする
- ⑧ 就寝前にはテレビやスマホなどの光の刺激をさける
- ⑨ 寝室は真っ暗にし、朝は朝日を浴びる



参考:健康づくりのための睡眠指針(厚生労働省)

## クイズ

眠りにつきやすい体温の変化はどれ？

- ① 体温が上がる時 ② 体温が下がる時 ③ 体温はそのまま

答えは  
次ページの右下

▼ 今日から1か月できることを1つ記入

## 今月のカラダSmart宣言

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る  
場所に  
貼ってね!