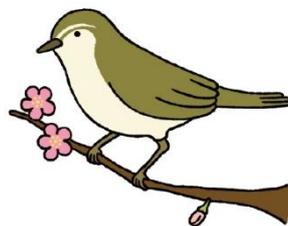


2月の異名は「如月（きさらぎ）」。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。まだしばらくは寒さが厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう！また、体調を整えるためには睡眠も大切です。今回は睡眠について特集します！

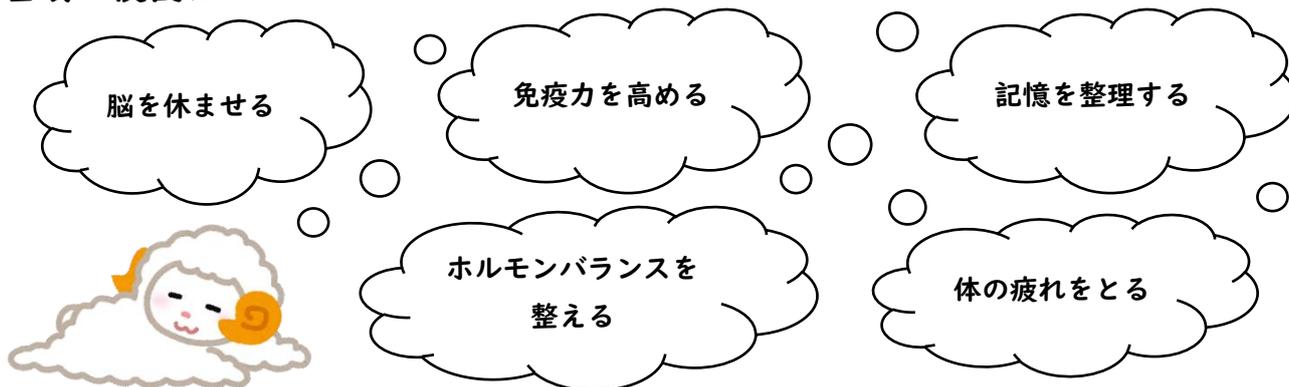


良い睡眠から健康に！



良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です。睡眠は最も重要な休養行動で、朝目覚めたときに感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安になります。寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めることに役立ちます。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れていきましょう！

睡眠の役割は…



良い睡眠のための工夫

光を調節する

朝日を浴びて、夜は暗い環境を心がけることで体内時計が整いやすくなります。朝はカーテンを開けて室内に光を取り入れましょう。



温度を調節する

就寝1～2時間前にお風呂に入り体温を上げて、室内を温めておくと眠りにつきやすくなります。



⚠️睡眠1時間前からスマホやタブレットの使用は控えましょう！

どうしても眠れない…そんな日は

試験前や試合前、気になることがあるときなど、寝ようと思っても眠れない日はありませんか？そんなときは、自分に合うリラックスマethodで気持ちを落ち着かせてみてください。



どうしても眠れないときは、横になって目をつぶるだけでも体が休まりますよ(^ ^)

〈参考〉厚生労働省 e健康づくりネット