



津久井高校全日
保健室



あっという間に12月。今年もあと1ヶ月です。もうすぐ冬休みに入ります。朝お布団から出るのが辛い季節ですが、冬休み中も規則正しい生活を心がけましょう！

「最近寝られないです」

という相談がよくあります。



寝つきの悪い人、眠りが浅い人を眠りに導く4つのポイントを紹介します！



POINT1

まずは『早起き』の習慣をつけましょう！



もともと遅寝が習慣ついでしまっている人を急に早寝の習慣に戻すのは難しいです。

遅く寝ても、起きる時間は早くして、生活を後ろにずらさないようにしましょう！

朝の光を浴びることで、*生体時計がリセットされ、身体が目覚めます。部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう！



POINT2

朝の光を浴びましょう（光浴）



*生体時計とは

日中活動する、夜は休養するなど1日の行動を調整してくれる身体の中にある時計のこと。人間には生まれながらに備わっています！



POINT3

昼間の活動をたっぷり！



明るい太陽のもとで、たくさん体を動かすと心地よい疲労が期待できます！

また、運動により、メラトニン（夜間の睡眠を促進させるホルモン）なども分泌されます。

熱すぎるお風呂に入ると、寝つきが悪くなる可能性もあるので、ぬるめのお風呂がおすすめです。



POINT4

お風呂に浸かりましょう！



冬休み中も手洗い・マスク着用等、感染対策を徹底し、

1月からも元気な姿を見せてくださいね！！

