

ほけんだより

東稜高校保健部
令和2年4月



良い睡眠と生活リズムを 維持するためのコツ

こんにちは！ 長い臨時休校中、元気に過ごしていますか？ 自粛疲れが出ている人もいるでしょう。心と体の健康のためには、良い睡眠と生活リズムがとても重要です！！ぜひ実践してみてくださいね！！



スケジュールを設定する

- ☆ 起きる時間に目覚ましをセットしておく。
(良い目覚めのためにはスヌーズ機能はオフ！)
- ☆ 毎日同じ時間に食事をする。
- ☆ 勉強や運動などの時間帯を決めておく。
- ☆ 電気を消して寝る時間を決めておく。

パジャマでない服に着替える

外出する予定がなくても、
顔を洗って着替えよう！

「睡眠モード」から
「活動モード」に
切り替え！



眠るためだけにベッドを使う

「ベッド・布団＝睡眠」と脳が覚えることで
毎晩の睡眠がスムーズにスタートできます。



スマホ・ゲームなど、
眠る以外のことは
ベッド・布団の外で！



太陽の光を浴びる

太陽の光を浴びると、体内時計が調節されると
ともに、感情や気分のコントロール、精神の安
定に深く関わる「セロトニン」という
物質が合成されます。

曇りの日の自然光でも十分！
窓やカーテンを開けて
家の中にも光を取り込もう！



アクティブに過ごす

散歩やジョギング（※外出時は3密を避け、
マスクの着用を！）、家の中ではラジオ体操
や東稜体操を試してみるのもいいですね！

好きなアーティストなどの
ダンスを覚えてみては…？



夜のブルーライトに気をつける

スマホなどの電子機器から発せられるブルー
ライトは、特に夜に浴びると、睡眠に入るの
を邪魔します。寝る前1時間はスマホなどを
使用しないようにしましょう。

寝る前は、照明を暗くして
軽いストレッチがおすすめ！

