

# 睡眠の質を高めよう！



睡眠で身体の疲れは取れていますか？  
いい睡眠には量（時間）と質（休養感）が重要です。  
睡眠について考えてみましょう！

## 睡眠の質を高める3つのポイント

### 1 生活リズムを整える

- 日光を浴びる
- 適度な運動
- 朝食を食べ、規則正しい生活をする



### 2 睡眠環境を整える

- 寝る前のゲームやスマホ、テレビは避ける
- 就寝前は読書などリラックスする時間に



### 3 嗜好品に気をつける

- コーヒーなどのカフェイン入りの飲み物、お酒、たばこ（紙巻・電子・加熱式等）は控えめに。



## 睡眠環境づくりが大切です！

### 光

光は覚醒を促すため、明るい光は避けましょう。

- 照明は暗くする
- 遮光のカーテンの利用

### 音

できるだけ静かな環境で寝ましょう。

- 防音のカーテンの利用



### 温度

心地よいと感じる室温で眠りましょう。

- エアコンの活用
- 寝具で布団内の温度調整
- 寝る1~2時間前に入浴する

【問い合わせ】

四万十市健康推進課 健康増進係 ☎ (34) 1115



市ホームページ