今日から実践！6つの良い睡眠習慣！
～家族みんなで心身ともに健康に～

✓ ご紹介する習慣を**1つからでいいので**実践していきましょう！
✓ できないときは、自分ができそうな習慣やルールを少し緩めたものからチャレンジしても構いません。

よい睡眠環境を整えよう！

- **部屋の光は暗く**しましょう
- 室温は暑過ぎず、寒過ぎず、**自分が心地よい温度**を保ちましょう
- 周りの音が気になるようなら**耳栓**を使いましょう

※ラベンダーやカモミールはリラックス状態を促進する効果があるので、部屋に香りのあるものを置いておくことも効果的です

入浴時間と温度は適切に！

- **就寝前の1～2時間前**に入りましょう
- 温度は**38度～40度**の少しぬるめに
- シャワーだけ浴びる習慣は体を冷やしてしまうので減らしましょう

※寝る前に体温（深部体温）が上がりすぎると逆に身体が活性化してしまい、眠りが浅くなってしまいます

寝る前は体も心もリラックス状態に！

- 就寝前に自分がリラックスできる方法で眠る準備をしましょう

例）ストレッチ、瞑想、マインドフルネス、ヨガ

- **就寝前1時間は何もせずに**心身に刺激を与えないようにしてみましょう

※瞑想やヨガは音声案内も無料で配布されているものもあるので、使ってみても良いでしょう

カフェインには気をつけて！

- **就寝前3～4時間前**にはカフェインを控えましょう
- **ホットミルク、白湯、温かいノンカフェイン飲料**を飲む習慣をつけましょう

飲酒・喫煙は寝る前禁止！

- **就寝前の飲酒・喫煙の習慣はやめましょう**
- アルコール・ニコチンには覚醒作用があります

※「寝酒」という言葉がありますが、一時的に眠れたとしても、浅い眠りにしかならず、身体と脳が十分に回復しません

寝る前は強い光禁止！

- **就寝前にスマートフォンやパソコン、テレビなどの強い光を見ないようにしましょう**
- 代わりに、**読書、新聞や雑誌を読む、リラックスできるストレッチやヨガ、瞑想**などをしてみましょう

© 2020 Human Frontier Inc.