

11月

ほけんだより

No. 9

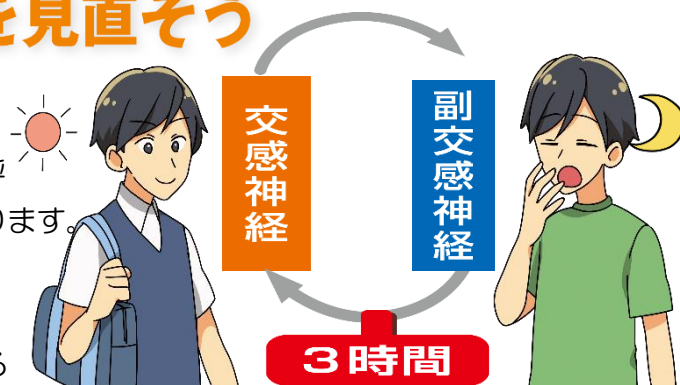
令和5年11月6日

鹿島高等学校附属中学校保健室

夜寝る前の習慣を見直そう

眠りと自律神経には密接な関係がある

私たちの体には、交感神経と副交感神経と呼ばれる、意思とは関係なく働く自律神経があります。交感神経は、おもに日中働き、副交感神経は、おもに夜働いています。夜、自然と眠たくなるのは、交感神経から副交感神経に切り替わるからです。ぐっすり眠るためには、交感神経から副交感神経に切り替わる時間、つまり寝る前の3時間の過ごし方が重要です。



寝る前の3時間がポイント!

ぐっすり眠るのに効果的な生活習慣を心がけよう

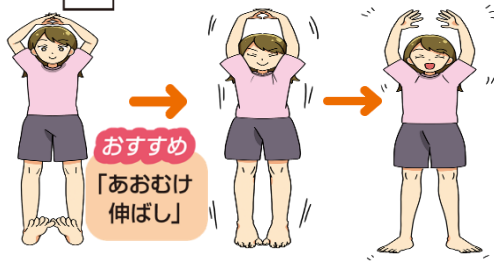
☐ カフェイン入りの飲み物は寝る3時間前以降は飲むのをやめよう


コーヒー、緑茶、紅茶、栄養ドリンクなど


☐ 寝る3時間前までに夕食をとろう

☐ 寝る2時間前に38～41℃程度のぬるめの湯にゆっくりつかろう

☐ スマホやパソコンの使用は寝る1時間前までにしよう

☐ 寝る前に軽いエクササイズをしよう

☐ 毎日、同じ時刻にベッドに入ろう


㊤ それでも、どうしても寝つけないときは、
どうしたらいいの!?



電気を消してベッドに入り、目をつぶっているのに全然眠れない…そういうときは、いったんベッドから出ましょう。静かに音楽を聴いたり、本を読んだりしてリラックスしたら、再びベッドに戻ります。

※スマホやパソコンなどの画面を見ることは厳禁です。

夜遅くまで眠いのをがまんするよりは、
朝早く起きて勉強の方が効率的です

