

睡眠とパフォーマンス

知って得する!
睡眠のこと

睡眠の質と時間を確保して、日々のパフォーマンス向上へ



スポーツ



勉強



仕事



家事

良い睡眠のコツ

良い睡眠のためには、
朝から夜まで1日の過ごし方が大切です。



朝

- ・朝の光を浴びる
- ・朝食をしっかりと食べる



日中

- ・適度な運動
- ・仮眠は30分以内
がおすすめ

- ・嗜好品は嗜む程度で
夕方以降のカフェイン、
飲酒はほどほどに



夜

夕食 寝る2～3時間前
に済ませる

入浴 寝る1～2時間前
がおすすめ



15分 38℃
40℃

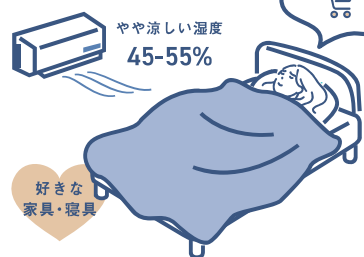


睡眠の準備 リラックス状態を作る



光：ブルーライトは控え、暖色系の照明をつける
音：静かな音楽を聴く
香：好きな香りでリラックス
呼吸：呼吸を整えて副交感神経を優位にする
ホラー映画を視聴する等感情が高ぶることは控える

睡眠環境を整える



- ・やや涼しいと感じる快適な温度を保つ
- ・45～55%が最適な湿度
- ・寝床では寝る以外の作業はしない
- ・自分が一番よく眠れると感じる寝具を使う

睡眠
〇×
クイズ

Q1 夜眠れないときは、布団から出て眠くなるのを待つ方がいい

Q2 睡眠は長すぎても短すぎてもよくない

Q3 睡眠はこどもの学習定着や脳や身体の成長にも影響する

参考：厚生労働省「健康づくりの睡眠ガイド2023」「良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと」
厚労省 e-ヘルスネット など



市ホームページ「睡眠」



朝霞市健康づくり課（保健センター）

クイズの正解：すべて〇