

# 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℃

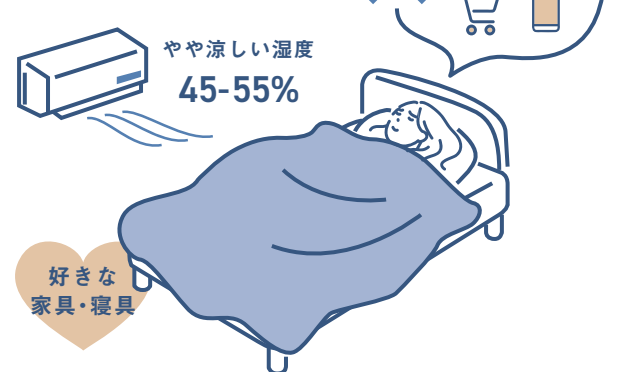


**睡眠の準備** リラックス状態を作る



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)