

## 試してみよう！！ 質の良い睡眠法

休校になってから生活リズムが崩れてしまった、どうしても起きる時間が遅くなってしまって…そんなときに、試してほしいのが「質の良い睡眠法」です。下記の5つのことを意識すれば、気持ちよく朝起きられるようになるかもしれません。ぜひ試してください。

### ①早寝早起きではなく、早起き早寝

人間の体の中には、時計遺伝子（体内時計）があります。この遺伝子によって、人間の体は、起きてから15～16時間後に自然と眠くなるようになっています。よって、早起きを意識することで、自然と早寝ができるようになるのです。目安は、6時起床、22時就寝！！



### ②睡眠時間は8～9時間 ※個人差はあります

10、20代の必要な睡眠時間は8～9時間と言われています。これだけ寝ると、睡眠、成長ホルモンがしっかりと分泌され、体が回復し、健康を保ちやすくなります。※30、40代の必要な睡眠時間は7時間です。

### ③寝る時間、起きる時間を一定にする

人間の脳は習慣が大好きです。いつも同じ時間に起きて、同じ時間に寝ると、それが習慣化され、自然と目が覚めたり、眠くなったりします。まずは1週間、起きる時間と寝る時間を一定にしてみましょう。

### ④寝る前の1時間は、スマホやパソコンをさわらない

人間は寝ている間に「成長ホルモン（筋肉や骨を丈夫にする）」と「睡眠ホルモン（疲労回復と免疫力を高める）」が出ています。しかし、スマホやパソコンから出ている強い光は、睡眠ホルモンを破壊してしまう効果があります。また、目の神経を刺激してしまい、眠りにつきにくくなります。



### ⑤寝る直前に食事はしない

食べ物の消化活動は、睡眠を邪魔します。夜ご飯は、寝る2～3時間前までに済ませておくといわれています。※カフェインも眠りを妨げる効果があるので、飲み物にも注意しましょう

睡眠は人間にとって大事な生活習慣です。質の良い睡眠をとることで、体を丈夫にし、疲労回復や免疫力アップにつながります。先生も、この5つを意識して睡眠をとるようになったら、疲れにくくなり、体調を崩さなくなりました。ぜひ、この休校期間中にお試してください。

**いつ学校が始まっても良いように、生活リズムを整えよう**