



9月

保健室だより

令和6年 VOL.5

学生生活課 保健室
東生駒キャンパス 3号館1階
学園前キャンパス 16号館5階

9月に入り暑さがやわらいできましたが、みなさん夏の疲れはでていませんか？
夏季休暇中は生活リズムが不規則になり睡眠リズムが崩れやすくなりがちですが、
しっかり睡眠はとれていますか？

適切な睡眠とは日常的に質（高い睡眠休養感）・量（適切な睡眠時間）ともに確保することであり
朝目覚めた時にしっかり休まった感覚（休養感）があることを言います。
十分な睡眠を確保することで心身の健康を保持し、生活の質を高めることはとても大切です。
今月は健康増進・維持に不可欠な休養活動である睡眠についてお知らせします。



睡眠について

睡眠には「脳や身体の休養」「心身の疲労回復」「免疫機能の増強」「成長や記憶の定着」「気分調節」
など多くの重要な役割があります。良い睡眠で活力のある日常生活を送り、からだもこころも健康に。



睡眠による休養感を高める工夫

睡眠時間

- ・成人は6～8時間が適正。少なくとも6時間以上確保。
- ・眠くなってから寝床に入る。
- ・夜更かしをせず、毎朝同じ時刻に起床する。
※体内時計のリズムを保つ。
※夜更かしは全身の細胞を修復する成長ホルモンの分泌を妨げる。
- ・昼寝は30分以内。



環境づくり

- ・朝日を浴び体内時計をリセット。
- ・睡眠1時間前からパソコンやスマートフォンの使用を控える。
※ブルーライトは就寝2時間前から分泌される睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌を妨げる。
- ・夜間は早めに部屋の照明を落とす。
- ・就寝の約1～2時間前に入浴し身体を温める。
※40℃程度のぬるめの湯舟につかる。



運動・食事等の生活習慣

- ・1日60分程度の身体活動の習慣化。
※身体活動とは、運動（有酸素運動・筋トレなど）と生活活動（掃除や通勤など日常生活における活動）
- ・しっかり朝食を摂り、睡眠直前の2時間以内は夜食を控える。
※体内時計が調節され睡眠・覚醒リズムが整う。
- ・規則正しい生活習慣。日中の活動と夜間の睡眠のメリハリを！



嗜好品

- ・夕方以降はカフェインを控える。
※カフェインを含む飲食物
コーヒー・紅茶・緑茶・ココア
エナジードリンク・チョコレートなど
※1日400mg コーヒー700cc程度を超えないように。
- ・飲酒・喫煙しない。
※寝酒は睡眠の質を悪化させる。
※ニコチンには覚醒作用がある。



寝室の環境

- ・室内は快適と感じられる温度・静かな環境・リラックスできる寝具・寝着を。



眠れない時は

- ・アロマをたく
- ・アイマスク着用
- ・静かな音楽を聴く
- ・入浴・足浴



眠れない・眠りに不安を覚えたら
医療機関・専門家に。

睡眠や健康面で相談があれば保健室
に来てください。



スマートライフプロジェクト/
睡眠に係る特設webコンテンツ



「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
を参照してください。

スマートライフプロジェクト

令和6年9月1日から30日までの
「健康増進普及月間」

本年度の重点テーマは
「休養・睡眠」

