

# 保健室だより

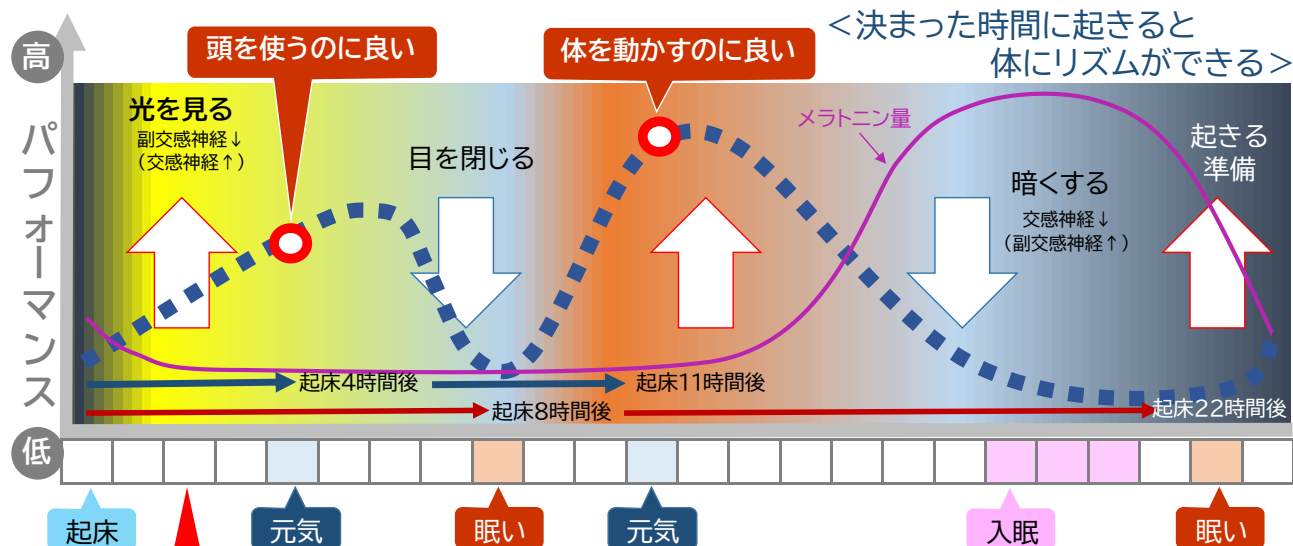
帝塚山大学 保健室  
東生駒キャンパス 3号館1階  
学園前キャンパス 16号館5階

## 睡眠と健康

後期がはじまりました。新型コロナ感染症への注意も継続が必要ですが、注意しながら様々な活動が行えるようになってきました。大学生活を充実させるためにも健康管理が必要です。

昼間しっかり動ける**快適な眠り**、とれていますか？

睡眠不足が続いて不眠になると日中にさまざまな不調が出現するようになります。**倦怠感・意欲低下・集中力低下・抑うつ・頭重・めまい・食欲不振**など多岐にわたります。睡眠リズムが乱れたときは早く寝るより早く起きて朝日を浴びるとよいといわれています。



朝ごはんは  
体の目覚まし

### ▲自分の生活パターンにあてはめてみよう

休日もいつもの時間に起きることで体内時計がセットされる。  
入眠後2~3時間に熟睡できると成長ホルモンがでやすい。  
(成長ホルモンは体を修復するので成長期以降にも大切)

睡眠はひとそれぞれ

睡眠時間(長さ)にこだわる必要はありません。

ただ、やるべきことをする時間に眠くて集中できないなど不都合があるなら生活習慣を見直してみましょう。



寝る前に強い光をみると脳が休まらず寝つきは悪くなる。



厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「快眠と生活習慣」



保健室にご相談ください!

- 健診を受けていない人
- 健診結果について確認したい人
- 健診結果が届かない人

2023年学生定期健康診断  
4月4日(火)~7日(金)