

みなさん夏季休暇中はいかがお過ごしでしょうか？

長期休暇になると、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。

そこで、今回は『睡眠』についてお伝えします。

今から不規則になった睡眠リズムを整えていきましょう！

睡眠の基礎知識

睡眠の役割

- 記憶の整理（学習したことを定着させる）
- 心身の回復（免疫力、ホルモンバランス）
- 感情の安定（メンタルヘルスの維持）

必要な睡眠時間の目安

7～8時間が理想睡眠



大学生によくある睡眠の乱れ

- レポートや試験前の夜更かし
- スマホ・ゲームによる就寝時間の後ろ倒し
- アルバイトやサークルでの生活リズムの不規則化
- カフェイン・エナジードリンクの過剰摂取



睡眠不足がもたらす影響

- 記憶力・集中力の低下
- 勉強効率ダウン、遅刻・欠席の増加
- 免疫力低下
- イライラや落ち込みやすく精神的に不安定になりやすい



良い睡眠をとる工夫

- 朝食で1日のスイッチ「ON」
- 休日の寝坊は控えめに。起きたらカーテンを開けて太陽光を浴びよう!!
- 夕方以降はカフェインを避けて
- 寝る1～2時間前に入浴
半身浴がおススメ
- 寝る前にテレビやスマホを見る習慣を見直して



40℃

