



毎日をすこやかに過ごすための 睡眠5原則



3月15日は「春の睡眠の日」です。
睡眠5原則を守って、快適な睡眠を手に入れましょう♪



保健師 山口

1

適度な長さで 休養感のある睡眠を
寝床に8時間以上とどまらない

休養感とは、朝目覚めた時に
休まった感覚があることです。
日中に強い眠気がなければOKです

2

光・温度・音に配慮した、
良い睡眠のための環境づくりを心がけて

寝室はなるべく暗く、
心地よい温度に♪
寝る前のTV・スマホは厳禁

3

適度な運動、しっかり朝食、
寝る前のリラックスで
眠りとめざまめのメリハリを

日中は長い昼寝は避けて活動的に！
できるだけ日の光に当たしましょう
昼寝は20分までにしましょう。

4

嗜好品の付き合い方に気を付けて
カフェイン、お酒、たばこは控えめに



5

眠れない、眠りに不安を覚えたら
専門家に相談を



睡眠時間・生活環境・嗜好品に
気を付けて、Good Sleep を！