



# 快適な睡眠のための習慣 ～朝・昼・晩の過ごし方～



## 朝

朝日と朝食で  
体内時計を正しく動かす

## 昼

日中は活発に動き、  
夜とのメリハリをつける

## 晩

夜は眠る前の  
リラックスタイムをもつ

体のリズムを作る体内時計は「光」と「食事」の刺激で日々、リセットされて動きます。

毎朝同じ時間に朝日を浴び、朝食を食べ体のリズムを整えましょう！すると毎夜ほぼ同じ時間に眠気が訪れます。



適度な運動は、心地よい疲労をもたらす快眠につながります。

「1回30分以上の運動を週に2回以上」行う運動習慣を持つことが理想です。

ただし運動は夕方までに行いましょう。

夜遅い時間の運動は、体が興奮して眠れなくなるので禁物です。



就寝の2～3時間前には、ぬるめのお風呂で温まり、その後は眠る準備の時間として穏やかに過ごしましょう。ストレッチで体をほぐす、読書や好きな音楽を聴くなどでリラックスし脳と体を睡眠する状態にしていきます。



### 「寝る前スマホ」は要注意

夜に強い光を浴びると睡眠を促すホルモン「メラトニン」の分泌が低下します。メラトニンには免疫を高める効果もあり、感染症予防に大切です。就寝の2時間前からはスマホ、パソコンの使用を控えましょう。

