

Good Sleep

睡眠の質を高めましょう!

睡眠不足は注意力や集中力の低下を招き、長く続くと通勤中の事故や仕事中の大きなケガにつながります。睡眠の質を高めてこころとからだを健康にしましょう。

★★★★睡眠の質を高めるポイント★★★★

睡眠

1日6時間以上、寝起きは規則正しく

睡眠時間、寝起きする時間帯は毎日規則正しくが基本です。休日の寝だめは生活リズムが崩れて逆効果の恐れがあります。



入浴

眠る2～3時間前、ぬるめのお湯につかる

眠気は体温が下がる時に起こるため、入浴で温まった体温が下がる頃に眠ると効果的です。



食事

3食を摂取、眠る2～3時間前から控える

ただし、カフェインを含む飲食物は覚醒作用があるため、眠る5～6時間前から控えた方がよいとされています。

《カフェインあり》



その他

睡眠の質が低下する行動を控える

就寝前の激しい運動等は睡眠の質の低下につながります。

下の例を参考に生活習慣を見直し、疲れをためないように気をつけましょう。

就寝3時間前



お酒を飲まない



激しく運動しない

就寝1時間前



スマホを見ない



たばこを吸わない

★今月の安全衛生川柳 ～ 良い睡眠でココロもカラダも健康にしましょう!

睡眠は 心の健康 大切に

(横浜支店 スタッフさんの作品)

