



ほけんだより



今年度もあと1か月。1年の締めくくりの月になりましたね。

いろいろな疲れがたまりやすい時期なので、しっかりと休息をとって回復させていきましょう！

3月18日は「春の睡眠の日」です

睡眠は、脳や体の疲労回復はもちろんですが、睡眠をとることで病気やけがを治す力や病気とたたかう免疫力を高める効果があります。

また、午後10時から午前2時は成長ホルモンが分泌されている時間と言われており、この時間にしっかりと睡眠をとることが大切です。

☆より良い睡眠をとるためのポイント☆

①同じ時間に寝て起きる

毎日同じ時間にすることでリズムが整います。

②適度な運動をする

少し汗をかく程度で30分～1時間程度の運動が好ましいとされています。

寝る前の激しい運動は逆効果なので、避けるようにした方がよいと言われています。

③入浴は寝る2時間前くらいまでに入る

寝ている時は体温が下がっている状態になります。お風呂にはいって時間が経ち、体温が下がり始めた時間が入眠しやすいです。温度は39℃～40℃くらいの熱すぎない温度がおすすめです♪

④寝る前にスマホやテレビの画面を見ないようにする

寝る1時間前から見ないようにすることが好ましいとされています。

⑤起きたら太陽の光を浴びる

これを行うことによって体内時計がリセットされ、効率の良い睡眠につながります。



こちらの5つが大きなポイントになります♪

良い睡眠をとって、新生活に向けて頑張りましょう！

