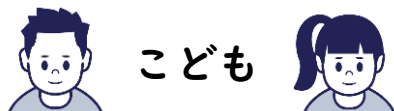


★睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を生活に取り入れましょう



睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安となります。

健康づくりのための睡眠ガイド（厚生労働省）



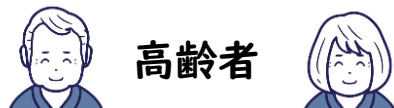
こども

- 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を目安に睡眠時間を確保
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動して、夜更かしはほどほどに
- TVの視聴、ゲーム・スマホの使用時間を減らし、体を動かしましょう



成人

- 睡眠時間は6時間以上を目安として、必要な睡眠時間を確保
- 食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じるときは病気が潜んでいることもあるので注意が必要



高齢者

- 寝床にいる時間は8時間以内を目安に
- 食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう
- 30分を超える昼寝は夜間の良眠を妨げるので、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう

睡眠環境づくり

光

- 照明は消すか、直接目に入らない間接照明のみにして、寝室はできるだけ暗くして眠りましょう
- 寝る前・寝床の中でのTV・ゲーム・スマホなどのデジタル機器の使用は避けましょう
- 起床時、日中はできるだけ日光を浴びましょう



温度

- エアコンの活用や寝具で心地よい温度に調整しましょう
- 就寝1～2時間前に入浴し、体を温めてから寝床に入りましょう



音

- できるだけ静かな環境で眠りましょう



嗜好品

- こどもは、カフェイン飲料（コーヒー・コーラ類・エナジードリンクなど）の摂取量をできる限り減らしましょう
- 成人・高齢者は、夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう