

# 衛生委員会だより 2025年3月

## ～快眠について～

睡眠習慣を見直してみませんか

- 昼間でも、どこでも数分以内に寝付くことができる
- 昼間に耐えられない眠気が起こる
- 平日と休日で2時間以上睡眠時間に差がある

！この3つのうち1つでも当てはまれば睡眠不足です。

### ■賢い睡眠習慣のヒント

#### ①リビングを暗く

夜に強い光を浴びるとリラックスできずに、寝つきが悪くなります。日本では夜の居住空間を明るくしすぎる傾向があるので、日没以降、寝るまでの時間は「ちょっとくらいかな」と感じるくらいにして少ししましょう。

②寝室は、暗く静かで、朝まで適温できれば真っ暗にする。

③入眠のための音楽をかける場合はタイマ-機能で切れるように。

④暑さや寒さで起きないように、空調は朝までかける

