

あなたは知ってる??

みんなを守る睡眠について

睡眠新聞

正しい睡眠について知ろう

発行者

名前

真崎舞梨愛

宇美東 中学校 2年 2組

必要な睡眠時間

子ども(0~15歳)



8~10時間

成人



約7時間

高齢者



約6.5時間

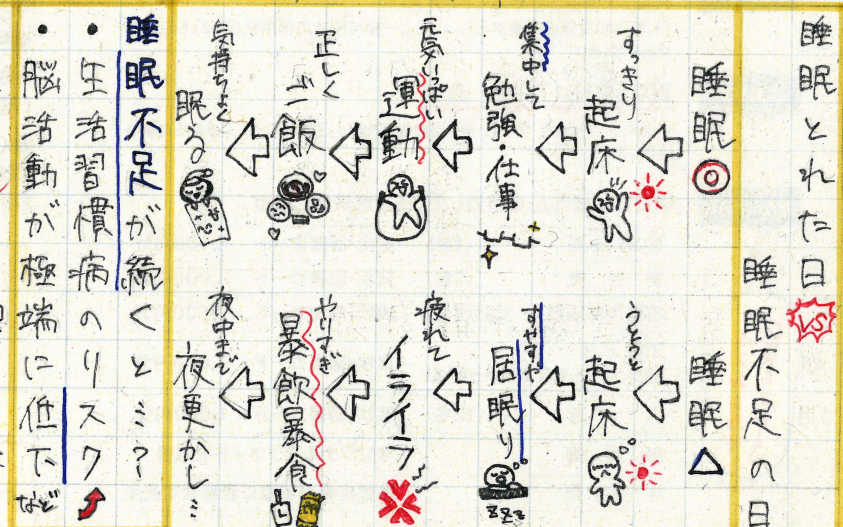
質の良い睡眠

- 昼夜のメリハリ
- 日中に眠気や居眠り
- 安定した睡眠が得られる
- 朝、すっきりと起床できる
- 日中、過度な疲労感
- 熟睡感が得られる
- ※厚生労働省が引用

私の母はよく「2時間しか寝れない」と言っています。その理由を聞いてみると、育児や家事に追われていて眠れなかったり、目が覚めるともう朝で、寝る暇がなかったり、という話を聞きました。私も、睡眠の質が悪く、寝不足が続いて、生活習慣病のリスクが高まっています。睡眠不足は、集中力がなくなり、イライラしやすくなり、食欲も減ってしまいます。睡眠不足は、健康を害するだけでなく、生活の質も低下させてしまいます。睡眠不足を解消するには、自分に合った睡眠時間をとる、質の良い睡眠をとる、生活習慣を整える、という3つのポイントがあります。

睡眠不足を解消するには

- ① 自分に合った睡眠時間をとる(基準6.5時間)
→ 日中に眠気や居眠り、活動に支障が出ると睡眠時間をとると、個人差がある。
- ② 質の良い睡眠をとる
→ 眠る前はできるだけ頭の中を空っぽにし、照明を暖色に変えるなど、リラックス効果がある。
- ③ 生活習慣を整える
→ 適度な運動や適切な食生活は、よりよい睡眠のもと。



睡眠時間	睡眠の質	生活習慣	健康状態
夜更かし	早起き	睡眠量	福岡県
8位	41位	36位	福岡県
23:17	6:36	7時間30分	福岡県
平均	平均	平均	全国
23:12	6:32	7時間40分	全国

※18歳以上社会生活基本調査結果