



# すこ からだ すいみん じょう 健やかな体をつくる睡眠6カ条

## ① おな じこく まいあさきしょう 同じ時刻に毎朝起床

まいあさ はやお はやね つう きゅうじつ おそ ねどこ  
毎朝の早起きが早寝に通じる。休日に遅くまで寝床にいない。

## ② あさ ひかり たいないどけい 朝の光で体内時計をスイッチオン

めざ ひかり じかんご ねむ じゅんび  
目覚めたら光をあびてスイッチオン。その15時間後に眠りの準備。

## ③ すいみん きそくただ しよくじ うんどうしゅうかん よい睡眠に規則正しい食事と運動習慣

ちょうしょく こころ からだ めざ じゅうよう うんどうしゅうかん ねむ ふか  
朝食は心と体の目覚めに重要。運動習慣は眠りを深くする。

## ④ ねむ のう からだ やす きおく 眠りは脳や体を休ませ、記憶をよくする

ふか すいみん ひろうかいふく すいみん きおく かんじょう せいり  
深いノンレム睡眠で疲労回復。レム睡眠では記憶や感情を整理。

(レム睡眠は、夢見睡眠ともいわれ、脳は覚醒している状態に近い)

## ⑤ ねむ まえ じぶん 眠る前は自分なりにリラックス

かる どくしょ おんがく にゅうよく かる こころ からだ  
軽い読書や音楽、ぬるめの入浴、軽いストレッチングで心と体をリラックス。

## ⑥ じゅうぶん すいみん にちちゅう ねむけ こま 十分な睡眠は日中の眠気で困らない

ひつよう すいみんじかん ねんれい こと にちちゅう つよ ねむけ すいみんぶそく  
必要な睡眠時間は年齢によって異なる。日中の強い眠気は睡眠不足。



出典：滋賀大学教育学部・滋賀医科大学「健やかな体をはぐくむ睡眠の科学」