

# ちゃんと寝てますか？

15~19歳男女の  
1日の平均睡眠時間は  
460分(7時間40分)



## 睡眠不足はなぜ問題？

課題や仕事、ゲームに動画…やっぱり夜更かしは体に負担！

- ・就寝時刻が遅い子ども … その後、体重が増加
- ・就寝時刻、起床時刻が遅い生徒 … 学業成績が悪い
- ・就寝時刻が遅い生徒 … メンタルヘルスに所見のある割合が多い



★中学・高校生は1日に**8~10時間**の睡眠時間を確保しましょう。  
★高校生までは、大人よりも長い睡眠時間を必要とします。  
毎日十分な睡眠時間を確保するためには、**規則正しい生活習慣を保つことが大切です。**



引用：健康づくりのための睡眠ガイド2023

就寝時刻が遅いほど、こころに何らかの問題をきたしやすい。

こころの健康が保たれないことにより、新たに睡眠障害を引き起こすことや、反対に、睡眠障害がその後のこころの不調を引き起こしやすくなることが報告されています。睡眠とこころの健康は密接に関係していて、お互いに必要十分条件ということですね！

夜勤などの仕事の都合、テスト前の追い込みなどにより、どうしても睡眠時間が短くなったり、不規則になったりする人もいます。短い時間でも睡眠の質を高め、疲れやストレスをためない方法を考えてみましょう！(☞次ページ)



# 良い睡眠で、こころもからだも健康に



## 休日の寝だめは NG!

これまでの睡眠不足を補うことはできますが、翌週の睡眠時間を溜めることはできません。睡眠リズムを崩す原因にもなるので注意が必要です。



## 体内時計のしくみ

起床後、太陽の光を浴びる



体内時計のリズムがリセット



15~16 時間後に眠気が出現

朝、目が覚めたら、なるべく早く日光を浴びるようにしましょう。

## リラックスできる環境づくり

音楽 アロマ  
体操 ストレッチ  
入浴 深呼吸など



良い睡眠のためには、眠るための環境を。

リラックスすると、ネガティブな思考や感情が生じにくくなります。無理に眠ろうとすると逆にリラックスできなくなるため、30 分以上眠れないときは一度寝室を離れましょう。

## 「寝すぎて眠い」は正しい!?

健康な人の睡眠時間は一定の範囲内です。必要以上に長い間、寝床につくと、中途覚醒(途中で目が覚めること)が増え、熟睡感が損なわれます。



↑健康づくりのための睡眠ガイド

## 苦しいときは専門家に相談を。

寝つけない、熟睡感がない、十分寝ても日中の眠気が強い…  
ひとり眠れないでいることはつらく孤独感を感じるものです。  
我慢せず相談しましょう。

