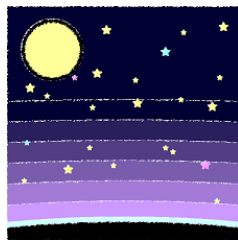


# 相談室だより



2020年 10月 第4号 <狭山緑陽高等学校相談室>

台風が一気に秋の涼しさをもたらしてくれましたね。長く厳しい夏でした。皆さん、体調崩していませんか？ これからは、冷んやりと気持ちのいい空気の中で、質のいい睡眠をたっぷりとって、心も身体も癒しましょう。

## あなたの快眠度は？



ここ1ヶ月の間に3回以上あったらチェックしましょう。

- 布団に入り横になったら、1分もたたずに眠ってしまう。
- 布団に入って横になっても、なかなか眠れない。
- 起きたい時間より早く目が覚める。
- 夢ばかり見て、寝た気がしない。
- 朝すっきり目が覚めない。
- 夜中に何度も目が覚める。
- 日中にも眠気を感じる。
- 日中に身体がだるく、頭が動かない。



枕に頭をつけると同時に寝てしまうというのは、睡眠負債が溜まっている証拠。布団に横になって10分くらいでゆっくりと眠りに入るのが理想です。

上の項目の4つ以上にチェックがついた人は要注意。睡眠不足や質の低い睡眠は、身体だけでなく心も疲れがたまりやすくなります。イライラしやすかったり、不安になったり、記憶力や免疫力も下がってしまったり。なんとかしたいですね。

睡眠インストラクターからのアドバイスをいくつか紹介します。

## 気持ちよく眠るために

### 1、平日と休日の睡眠バランスを崩さない

平日の寝不足解消のため休日に朝寝坊。これは社会的時差ボケと呼ばれる睡眠の質を下げる行為です。土日の朝起きるのが遅くなると、寝るのが遅くなり、月曜の朝が辛くなる。悪循環ですね。



### 2、照明は月明かりほどに

日本の照明は明るすぎて、身体が睡眠モードに入りにくいのです。暖色系の暗めの明かりにし、就寝30分まえにはさらに明るさを落とし、就寝中は真っ暗か月明かり程度に。まぶたに光を感じないように。

### 3、冷え性でもソックスはNo!

末端(手や足)から放熱できないと、深部体温が下がらず、眠れません。ソックスは寝る直前まではいて足を温めておき、布団に入るときに脱げばOK。

### 4、寝る2時間前に40度のお風呂につかる

深部体温が下がると眠気がおきます。寝る前にぬるめのお風呂で体温を少しだけ上げると、血流がよくなって、手足から放熱しやすくなります。2時間ほどで深部体温が下がって眠りやすい状態に。同じ理由で、ストレッチをやるのも効果がありますよ。



ちょっとした工夫で、ぐっすり眠ってすがすがしい朝を迎えられるといいですよ。ぜひ、試してみてください。