



そのスマホ、睡眠時間を削っていない？ ～学生のための睡眠ガイド～

こんなことはありませんか？

- ☑寝ても疲れがとれない
- ☑朝や1限がつらい
- ☑夜中にスマホをつい見てしまう
- ☑テスト前に生活リズムが崩れる

→該当したら、
睡眠を見直すチャンス！



そもそも何時間寝たら良いの？

日本人の睡眠時間は短く、20代を含む若い世代では、6時間未満と回答した人が約4割みられます。個人差がありますが、おおよそ6～9時間が適正な睡眠時間と考えられています。日中の眠気やよく眠れた実感（睡眠休養感）から、ご自身の必要な睡眠時間を探ってみましょう。

今日からできる！睡眠のコツ3選

◎朝は、できるだけ同じ時間に起きる

睡眠の質を高めるためには、体内時計を整えることが大切です。

平日は早起きでも、休日に昼まで寝てしまうと、体内時計が後ろにずれ、月曜日の朝がつらくなります。休日も含めて起きる時間をできるだけ一定にすると、夜も自然と眠くなり、生活リズムが整いやすくなります。まずは「休日も平日との差を2時間以内に作る」ことを目標にしてみましょう。



◎日中は、身体を動かして睡眠力アップ

日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけると、睡眠の質が高まります。通学時に少し多く歩く、階段を使う、一駅分歩くなど普段の生活の中で取り組めそうなことで構いません。

授業やアルバイトで忙しい人こそ、日中に体を動かす習慣を意識してみてください。



◎夜、寝る前のスマホは控えめに

寝る前のスマホやタブレットは、脳を刺激し、眠気を遠ざける原因になります。就寝前はSNSや動画を見続けるのではなく、スマホを置いてリラックスする時間を作りましょう。カフェインの摂りすぎにも注意が必要です。



女性ホルモンと睡眠の関係

女性の身体は、月ごとに女性ホルモンのバランスが変化します。その影響で、生理前や生理中に、眠気や睡眠の不調が起こりやすくなります。

- ・寝つきにくい
- ・夜中に目が覚めやすい
- ・眠りが浅い
- ・だるさや強い眠気がある
- ・気分の落ち込みや不安を感じる

☞これはホルモンの変化による自然な反応です。日常生活に不安なことがあれば、学校の保健室や医療機関に相談しましょう。

もっと知りたい方は

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）を参照してください。



成人歯科健康診査のご案内

対象：前橋市民の20歳・25歳

費用：500円

内容：問診・口腔内診査

詳しくはこちら→

