

# 生活リズムと良い睡眠を維持する6つのコツ



新型コロナウイルス感染症の影響で、日頃の活動が制限されていますが、こんな時こそ、規則正しい生活習慣を心がけましょう。生活リズムを整え、良い睡眠を維持することで、免疫力が上がり、感染症予防や心の安定につながります。出来ることから実践してみましょう！

## ①スケジュールを設定する

- ・起きる時間に目覚ましをセット
- ・毎日同じ時間に食事をする
- ・仕事や勉強、運動等の時間を決めておく
- ・電気を消して寝る時間を決めておく

一日のスケジュールを設定してみましょう！



## ②太陽の光を浴びる

- ・太陽の光を浴びると、体内時計が調節されるとともに、感情や気分のコントロール、精神の安定に深く関わる「セロトニン」という物質が合成されます。

曇りの日の自然光でも十分！  
窓やカーテンを開けて家の中に光を取り込みましょう！



## ③パジャマでない服に着替える

- ・外出する予定がなくても、顔を洗って着替えましょう。



「睡眠モード」から「活動モード」に切り替え！

## ④アクティブに過ごす

- ・散歩やジョギング（外出時は3密を避け、マスクの着用を！）、家の中でストレッチやラジオ体操を試してみるのもいいでしょう。



## ⑤眠るためだけにベッドを使う

- ・「ベッド・布団＝睡眠」と脳が覚えることで、毎晩のスムーズに入眠できます。

スマホやゲーム等  
眠る以外のことは  
布団の外で！



## ⑥夜のブルーライトに気をつける

- ・スマートフォンなどの電子機器から発せられるブルーライトは、特に夜に浴びると、睡眠に入るのを邪魔します。寝る前1時間はスマートフォンなどを使用しないようにしましょう。

寝る前は、照明を暗くして、  
軽いストレッチをしましょう！

