



## 寝室の環境を整える

寝るときの環境で重要なことは『光・温度・音』です。良い睡眠のために、寝室の環境を見直しましょう。

### 光

朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心がけることで体内時計が整います。朝はカーテンを開け、室内に光を取り入れましょう。夜は室内照明を弱くして光の量を減らし、できるだけ暗い環境で眠りましょう。



### 温度

室内は快適と感じられる適度な室温を心がけましょう。冬は毛布や衣服で調整するだけでなく、エアコンなどを活用し、室温を調整しましょう。ただし、乾燥に留意しましょう。寝る前にお風呂に入り一度体温を上げることで、その後に体温が下がりやすくなり、眠りにつきやすくなります。

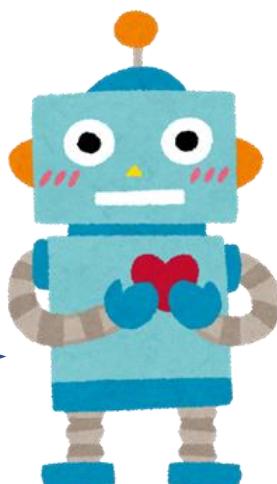
### 音

騒音は眠りを妨げるのでできるだけ静かな環境で眠りましょう。落ち着いた音楽を聴くと寝つきが良くなります。リラックスのために心地よい静かな音楽をかけることもよいでしょう。

「知っているようで知らない睡眠のこと（厚生労働省）」より

良い睡眠には、  
毎朝同じ時間に朝日を浴びる  
こともだいじだよ

平日と休日に朝日を浴びる時間が  
2時間以上違うと  
メンタルヘルス不調のリスク  
になるよ



休日に寝足りないときは、  
いつもと同じ時間に朝日を浴びて、  
身体にスイッチを入れてから  
二度寝しよう

