

眠れないあなたへ

ぐっすり 快眠の コツ

★ さい ん ねむ

最近、眠れていますか？

「眠ろうとして
も眠れない」とい
う経験、きっとあ
りますよね。心配なことが
あるとき、テストや試合の
前、寝る前にスマホを触つ
てついつい……。
いろんな原因があると思
いますが、成長期のみなさ
んにとって睡眠は大切な時
間です。

こんなことはありませんか？

- 寝つきがわるい
- 夜中に何度も目が覚める
- 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- 早朝に目が覚めてしまう
- 睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない



一つでも
チェックがついたら
快眠のコツ
を試してみよう！

眠れないを解消！

快眠のコツ

快眠のためにできることは
たくさんあります。次の中か
ら、始められそうなことを試
してみましょう！ 自分にあ
った「眠くなる方法」を見つ
けてみるのもいいですね。



適度に運動する

自分流のストレス解消法を



長期間なら「不眠症」かも？

眠れない夜が1カ月以上続く
場合は要注意。日中に不調が現
れているなら「不眠症」という
病気かもしれません。
原因はストレス、心や体の病
気、薬の副作用などさまざま。
原因に応じた対処が必要なので、
保健室や専門医に相談を。

こんな影響が...

- 意欲・集中力の低下
- 頭が重い
- やる気がでない
- めまい
- 倦怠感
- 食欲不振 など

睡眠 マメ知識

寝だめはいけないの？

休日にとめて寝たからといって、次の週から少ない睡眠時間で元
気に過ごせるわけではありません。「睡眠」を「ためる」ことはでき
ないのです。その上、朝起きるタイミングがずれてしまうので、眠く
なる時間も不安定に。起床時間はなるべく毎日同じにしましょう。