

# ケセラセラ

廿日市子ども相談室だより  
佐伯教室



☎080-4869-6760

令和 8. 2. 28号

## 本気の睡眠

だんだんと日中の日差しに春の訪れを感じるようになってきました。春になると、「春眠暁を覚えず(しゅんみんあかつきをおぼえず)」を思い出します。「春の夜は寝心地が良

すぎるから、夜が明けたことにも気づかず、ついつい寝過ぎちゃう」という意味です。ということで、今回のテーマは「睡眠」です。



### 質のよい睡眠とは？

- ① 布団は入って短時間で眠れる？→30分以内に寝付くことができればOK
- ② 途中で起きることが少ない？→何度も目が覚めるのは、加齢による以外に、ストレス、運動不足、不規則な食事も原因に。
- ③ 朝スッキリ目覚める？→毎朝ほぼ同じ時刻にスッキリ目覚められたら質のよい睡眠です。心身が休息から活動の状態へとスムーズに。
- ④ よく眠れた感覚がある？→睡眠時間が短くても熟睡感があれば、OK。逆に長時間寝ても、起床時は疲れやだるさが残ると熟睡障害かも。



### おすすめの睡眠対策

- ① 日光を浴びる…朝の光を浴びることで身体のリズムが調節されます。
- ② お昼寝は15時まで…夜の睡眠に影響を与えないよう、20分以内に。
- ③ 寝る部屋は遮光カーテンで外の光をシャットアウト…真っ暗が苦手な人はフットライトなどで明るさを調節して。
- ④ 寝る前に水分補給を…睡眠中体内の水分が不足しのだよ口が乾燥するとよい睡眠の妨げに。コップ1杯の水分補給を。

なかなか寝付けないあなた…  
「今日1日無事に過ごせて幸せ」と心の中で唱えてみて。  
心がリラックスして、  
寝付きやすくなるかも…？

6日	金	中学：卒業式
11日	水	友和市民センター活動
18~19日		閉室
20日	金	春分の日
23日	月	大掃除
25日	水	修了式



## 3月の予定

