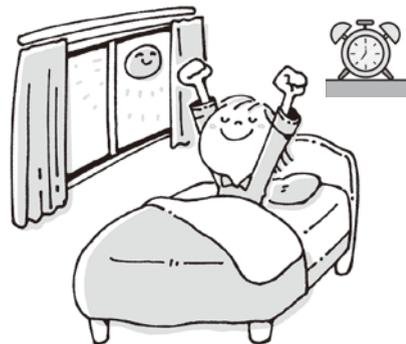


健康推進課(保健センター内) ☎(93) 8300



クイズ
?

めんえきりょく たか
免疫力を高めるために、睡眠において
ゆうせん
優先した方がいいのはどっち？

A ね じかん いったい
寝る時間を一定にする

B お じかん いったい
起きる時間を一定にする

よる しゅうしんじかん ひ いそが さゆう おも
夜の就寝時間はその日の忙しさに左右されると思
いますが、あさ きしょうじかん いったい たも せいかつ
朝の起床時間を一定に保つと、生活リズムが
ととの けんこうき すいみんしゅうかん きず
整い、健康的な睡眠習慣を築くことができます。



カーテンを開けてひの光を浴びることで、たいないどけい
され、あさお 起きてから やく 14-16 じかん ご おわ い
朝起きてから約14-16時間後に眠くなると言われています。

あさお にがて ひと お じかん こてい せっきよくてき ひ
朝起きるのが苦手な人ほど起きる時間を固定し、積極的に日の
ひかり あ ころ
光を浴びるように心がけましょう。

(日本ヘルスケア協会監修全国統一免疫対策テストより)

睡眠リズムを一定に保つことは理想的ですが、疲れをしっかり取ることも大切です。休日に長く寝る場合は、平日の睡眠時間プラス1時間程度にしましょう。午前中に起き、好きなことをして過ごして、心の疲れもリフレッシュしてください。

こた
答えは…

B

お じかん いったい
起きる時間を一定にする

＼ 次号は /

「睡眠の質」についてです。
お楽しみに。