





後期が始まり、季節も移り変わりました。この時期は朝晩の気温差が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。後期も充実した学校生活を送ることが出来るよう、体調管理には日々気を配りましょう。

活動的な日中を過ごす為には、質の良い睡眠を取ることが不可欠です。睡眠不足は、心の状態にも影響を及ぼし、イライラしやすくなったり、やる気が出てこなくなったり、ネガティブに物事を捉えたりするようになってしまいます。ぐっすりと眠り、心と体を元気に保ちましょう。

## 質の良い睡眠を取る為のポイント

-  就床の1～2時間前から、携帯電話・パソコン・携帯ゲーム・テレビの使用を控え、自分なりの方法でリラックス  
パソコンのモニターやテレビからの強い光は、交感神経を優位にし、眠気を吹き飛ばしてしまいます。スムーズな入眠には、心身のリラックスが重要です。音楽を聴いたり、軽いストレッチをしたりすることが効果的です。
-  眠たくなってから布団に入り、就寝時刻にこだわりすぎない  
眠ろうと意気込むと、逆に頭が冴えて眠りにくくなってしまいます。いつでも眠れるように準備し、ウトウトと自然な眠気が訪れたら眠りましょう。
-  睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと ※20歳未満の飲酒は法律で禁止されています！  
寝酒は、寝付きはよくなりますが、深い眠りを妨げて脳が休まりません。飲まないで眠れないという方は、不眠症のサインかもしれません。専門医へ相談しましょう。
-  夜間の室内照明に注意  
明るすぎると身体が眠る準備に入れません。明かりを点けて寝る場合は、間接照明がおすすめです。

## おまけポイント

毎日の安眠の為には、休日の過ごし方も重要です。ダラダラといつまでも寝ているのではなく、出来るだけ普段と同じ時間に起き、外へぶらりと散歩や買い物に出かけたり、軽い運動をしたりと外の空気を吸いましょう。また、どうしてもない眠気が襲ってきた時には、短時間のお昼寝がおすすめです。少し休むだけで、その後はすっきりと過ごすことが出来ます。ただし、15時以降は夜の睡眠に悪影響を及ぼし、長時間のお昼寝は逆にぼんやりしてしまうので控えましょう。



星薬科大学 保健管理センター 学生相談室

03-5498-5224 (ご予約はこちらまで)

相談日：月曜日(16:00-18:00) 水曜日(12:00-17:00)