

Point
1**光**

光で、覚醒と睡眠のタイミングを司る
体内時計を調整。

- スムーズな寝つきに、起床後、
日光を浴びて体内時計をリセット
- 目覚めが早すぎる場合、
朝8時頃まではカーテンや
サングラスで日光を避ける
- 寝る前の強過ぎる光は
覚醒モードになるのでNG

 夜は暖色系の光でリラックス
寝床でのスマホ・ゲームはやめよう

Point
3**温度・湿度**

体内の熱を逃すことでき
体が眠りのモードに。

- 室温は28℃、湿度は40~70%が
およその目安
- エアコンで自分に合った快適さを
- 手先・足先は冷えないように

 寝具やパジャマは
通気性、吸湿性のあるものを

Point
5**生活習慣**

昼夜のメリハリをつけ
快適な睡眠を。

- 朝食で目覚めを促し、
日中は適度な運動を
- 寝る前には自分に合った
リラックス法を

 規則正しい起床時刻、
就寝時刻には
こだわりすぎないで



暑い夏だから仕事の効率は落とさない! 快眠を手に入れよう

暑い夏だから仕事の効率は落とさない!
快眠を手に入れよう

心と体をスッキリ

Point
2**音**

睡眠の妨げになる騒音は
できる範囲で遮断。

- 寝くなったらテレビや
ラジオのスイッチオフ
- 周りの音が気になるときは
眠たくなってから寝床につく



睡眠用の耳栓、
寝床の位置を時に変えてみるのも◎



quiet!

Point
4**嗜好品**

寝つきや睡眠の質を悪くする
ものを、寝る前に避ける。

- カフェイン(お茶、コーヒー、
栄養ドリンクなど)は作用が
2~4時間続くので
ノンカフェイン飲料に変更を
- 寝酒、寝る前のタバコはNG

 お酒は夕食のときには
適量楽しむ程度に

Point
6**眠れないとき**

無理に眠ろうとしないでOK。

- 寝床から出て、好きなことでリラックス、
眠気を感じたら寝床へ戻る
- 睡眠が浅いときは、寝床で過ごす時間を
やや短く「遅寝早起き」に



8時間を超えて長く寝床に入ると
睡眠が浅くなることも



日中の眠気は睡眠不足のサイン

働く世代の睡眠時間は6~8時間程度が適正。睡眠の質が悪かったり睡眠時間が短かったりすると、意欲・集中力の低下から仕事の作業効率はダウン。また、生活習慣病やうつ病などにかかりやすくなり、免疫機能の低下にもつながります。

心と体の健康を保ち、暑い夏でも仕事を乗り切るため、
良い睡眠で疲れをためないことが重要です。



※日中の強い眠気やひどい居眠りは睡眠時無呼吸症候群や心の病気がかくれていることもあります。つらいときは、医師に相談しましょう。

けんぽお知らせ板