

# よく眠るための 4つのヒント



## 1. 太陽の光は脳の目覚ましスイッチ



毎朝決まった時間に起き、カーテンを開けて太陽の光を取り入れることで、体内時計や自律神経が整います。

## 2. 適度な運動と規則正しい食生活を



体を動かしてほどよい疲労感を得ることで、夜の眠りをもたらしやすいくなります。朝ご飯を食べ、日中は活動的に過ごしましょう。睡眠に関するホルモンを適切に分泌するためには、バランスの良い食事も大切です。



## 3. 悩みをひとりで抱え込まずに相談を

不安や心配が高まっている状態では、良い考えが浮かびません。相談してみるのも解決策が見つかる一つの方法です。



## 4. 寝る前の光刺激を減らしてリラックス

テレビやゲーム、パソコン、スマートフォンなどの強い光刺激は、寝付きを悪くします。

