



健やかな眠りで、 明日がもつと自由に

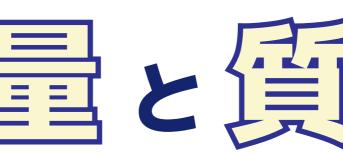


千葉市民の 2人に1人は 睡眠不足

# 健やかな眠りに必要な置と質を確保するための

環境

づくり





#### 光・温度・音

- 日中にできるだけ日光を浴びて、 体内時計を調整しよう
- 寝る前・寝床でのデジタル機器 の使用は控え、暗くしよう
- 寝室は暑すぎず寒すぎない温度 にしよう
- 静かな環境で、リラックスでき る寝衣・寝具にしよう



つのポイント



#### カフェイン・酒・たばこ

- 夕方以降のカフェイン・飲酒・ 喫煙を控えよう
- 眠りの質を悪化させる寝酒は 控えよう
- 就寝直前の夕食や夜食習慣は 眠りの妨げになるため控えよう

## こどもの睡眠時間の目安

1~2歳	11~14 時間
3~4歳	10~13時間
小学生	9~12時間
中学·高校生	8~10時間

#### 食事・運動・リラックス

習慣

- 6時間以上を目安に睡眠時間を 確保しよう
- 朝ごはんをしっかり食べよう
- ストレス発散や睡眠の質を高め るため、日中は体を動かそう
- 寝る前の自分に合ったリラック ス法を見つけよう

## 大人の睡眠時間の目安

#### 6時間以上

※高齢者は寝床で過ごす時間が8時間を 超えないようにしよう

### 睡眠の基本的な特徴

睡眠に あてられる 時間は限ら れている

必要な睡眠 時間は 年齢や季節 で変化

睡眠には

個人差が ある