

## 《解説》

1日に必要な睡眠時間は年代によって変化し、また個人でも異なります。厚生労働省『健康づくりのための睡眠ガイド2023』で示された、年代別の適正な睡眠時間の目安は以下の通りです。

年代別睡眠時間	
成人	個人差はあるものの、少なくとも <b>6時間以上</b> が目安。
高齢者	長い床上時間(寝床に入っている時間)が健康リスクになるため、床上時間が <b>8時間以上にならないよう</b> 、睡眠時間を確保する。
子ども・学生	1~2歳児で <b>11~14時間</b> 、3~5歳は <b>10~13時間</b> 、小学生は <b>9~12時間</b> 、中学・高校生は <b>8~10時間</b> が目安。

## 良い睡眠を得るための1日の過ごし方

「良い睡眠が得られた」という目安は、「睡眠で休養が取れた」、「日中眠気で困らない」ことです。以下に、生活の中でのポイントを示します。

<h3>朝</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>● 毎日、同じ時間に起床する</li><li>● 朝の光を浴びて体内時計をリセットする</li><li>● 朝食で脳にエネルギーを補給する</li></ul> 	<h3>昼</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>● 昼寝は<b>午後3時まで</b>に<b>30分以内</b>で</li><li>● 外出などで、日光などの強い光を浴びる</li></ul> 			
<h3>夜</h3> <p>寝る前の環境づくりのポイントについて</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>就寝1~2時間前</b>に入浴し、身体を温めてから寝床に入る ：少しぬるめの<b>湯船にゆっくりつかる</b></li><li>● リラックスする時間をつくる：音楽、アロマ、軽い読書など、自分なりのリラックス法を</li><li>● 就寝前は、<b>冬は暖かく夏は涼しく</b>する</li><li>● 静かな環境で、出来るだけ暗くして眠る</li></ul> 	 <ul style="list-style-type: none"><li>● 適度な運動で活動・休息のメリハリをつける</li><li>● 1日3食を規則的に摂る</li></ul> 			
<h3>眠る前のNG習慣</h3>	<table border="1"><tbody><tr><td>無理に眠ろうとする</td><td>就寝前の激しい運動や寝酒、喫煙、カフェイン摂取</td><td>寝床に入ってからスマホ・タブレット操作</td></tr></tbody></table> 	無理に眠ろうとする	就寝前の激しい運動や寝酒、喫煙、カフェイン摂取	寝床に入ってからスマホ・タブレット操作
無理に眠ろうとする	就寝前の激しい運動や寝酒、喫煙、カフェイン摂取	寝床に入ってからスマホ・タブレット操作		