

良質な

睡眠で夏バテをリセットしよう！

長い夏休みが終わりましたね。

夏休み中、不規則な生活になってしまった方が多いのではないのでしょうか？

あなたにはいくつ当てはまりますか

- ☐ つい夜更かし、寝坊しがちだった。
- ☐ 外食多め。暴飲暴食していた。
- ☐ 寝る直前までスマホいじり...
- ☐ 室内で体を動かさずに
過ごす日が多かった。



1つでも当てはまると、夏バテ、残暑バテをしやすかったり、寝るべき時間に目が冴えて眠れなかったり... 後期のスタートを上手く切れないと、良くない流れをずるずる引きずってしまうかも！？

良い睡眠のために.....

☆ 睡眠時間は7時間くらい。

↳ 6時間を切ると、日中のパフォーマンスが落ちるといわれています。

☆ 朝ごはんを食べる。

↳ お茶漬けで、バナナでもいいから何か胃に入れて体のスイッチをONにしましょう！

☆ 日中適度な運動を。

↳ ジムにいかななくても、駅で階段を使う。
歩幅を広げる。早歩きしてみるだけで違う。らしい。

☆ お風呂につかる。

↳ 熱すぎ・寝る直前はNG

他... 涼しくなってきたので
長ソデ・長ズボンのパジャマに

寝る前に
スマホいじらない



朝、起きたら
朝日をあびる！あびまくる！

寝る2~3時間前に
夜ごはんを食べる

15分ずつでも
早く寝てみる

なかなか寝れない人は
相談してくださいね。