

## 睡眠時間の目安

年齢とともに短くなる

小学生

9～12 時間



中学生・高校生

8～10 時間



成人

6 時間以上



高齢者

夜間に寝床の上で過ごす時間が  
8 時間以上にならないこと



## 睡眠にまつわる誤解

誤解 1 若者は早起きして勉強した方が効率がいい

10 代後半～20 代前半は夜型傾向になりがちです。

そのため無理に早朝に起きると、睡眠不足により勉強の効率が悪くなる可能性があります。

良質な睡眠を適切な時間とすることで集中力が増し、学習効率が向上すると言われてます  
勉強時間の確保のために睡眠時間を削るのではなく、**バランスをとることが**大切です  
中高生は必要とする睡眠時間が長いため、規則正しい生活習慣を身につけましょう



誤解 2 平日眠れなかった分は休日に寝だめすればいい

眠りを「貯金」することはできません。

また、寝だめにより休日の起床時間が大きく遅れると体内時計が乱れ健康を損なう危険性があります。

休日の「寝だめ」が必要となるのは平日の睡眠不足のサインです  
睡眠習慣を見直し、休日の寝だめに頼らない生活を目指しましょう



～良い眠りのためのポイント～

- 寝る前にリラックスして心身の緊張をゆるめる
- 静かで快適な寝室環境
- しっかり朝食をとり、寝る直前の食事は避ける
- 就寝時にスマートフォンやパソコンの操作を避ける
- 眠くなってから寝床に行く
- 昼寝は短めに など



裏面もあります

参考：健康づくりのための睡眠ガイド 2023(厚生労働省)



地方独立行政法人 大阪府立病院機構

大阪精神医療センター

## 眠れないときは

●感情が高ぶった状態のまま眠ることはできません

→自分に合った「**リラックス法**」を取り入れ、眠りに適した状態に気持ちを整えましょう

手足を温める「**ストレッチ**」や「**呼吸法**」も体をリラックスさせる効果があるため、ぜひお試しください

### ◆ リラックス法の例

アロマ



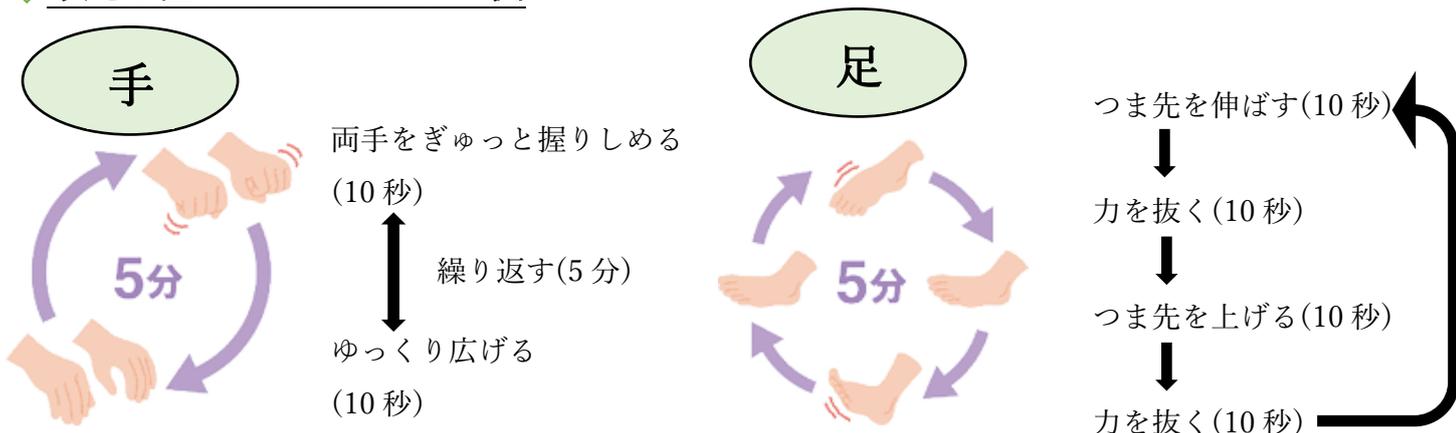
静かな音楽を聴く



アイマスク



### ◆ 手足を温めるストレッチの例



### ◆ 呼吸法

一部引用：眠りのための12のポイント こんな工夫でよい睡眠を(Eisai)



リラックス法等を使っても20分以上眠れないときは

- ・無理に寝ようとせず、一度寝床を出て、暗い場所でリラックスして過ごしましょう
- ・眠気を感じたら寝床に戻るようにしましょう

参考：睡眠 e-健康づくりネット(厚生労働省) [https://e-kennet.mhlw.go.jp/tools\\_sleep/](https://e-kennet.mhlw.go.jp/tools_sleep/)