



学生相談・特別支援センターだより

みなさんの睡眠、どうですか？



日中の強い眠気や、週末に長く寝る（ねだめ）習慣はありませんか？
それは、**慢性的な睡眠不足のサイン**かもしれません



💡 少なくとも6時間以上の睡眠時間の確保を

→ 個人差もありますが、6時間～8時間が適正と考えられています

💡 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけよう

→ 寝る前・寝床の中のデジタル機器の使用は避けるようにしましょう

💡 眠りと目覚めのメリハリを

→ 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックス

💡 嗜好品とのつきあい方に気をつけよう

→ 夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えよう

睡眠のことで気になることが
続く場合は、学生相談や
専門の方に相談してね！

参考：厚労省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」



〈精神保健相談日のご案内〉

担当：嘱託医 大野高志 先生

日時：1月27日（火）・2月24日（火） 14:30～16:30

場所：学生相談室 ※事前に予約が必要です。希望者は学生相談室にてお申込みをお願いします。

