

# 睡眠の「質」を高めよう

富士北稜高校保健室

睡眠は、「量(時間)」はもちろんですが「質」も重要です。睡眠の「質」を高め深い眠りにしていくことで、日中の眠気を抑えたり、成長ホルモンの分泌を促したりすることができます。

成長ホルモンのはたらき

- ・骨を伸ばし筋肉を増やす
- ・脂肪を燃やす
- ・体内のバランスを一定に保つ



睡眠の「質」を高めるために

- ・部屋を暗くして寝る
- ・寝ながらスマホをいじらない
- ・毎日決まった時間に起きる
- ・朝日を浴びる
- ・寝る2時間以上前に風呂(40℃前後)にゆっくり入る etc...

※ただし、睡眠の「質」を高めたからといって睡眠時間を減らして良いということではありません。睡眠の「量」と「質」どちらも大切です。