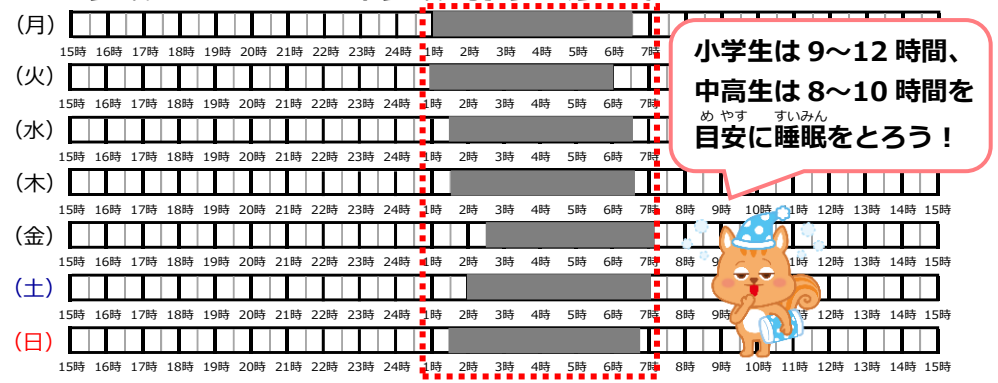
すいみん 睡眠パターンを知ろう！

自分の睡眠記録と睡眠パターン A～E を比べてみよう

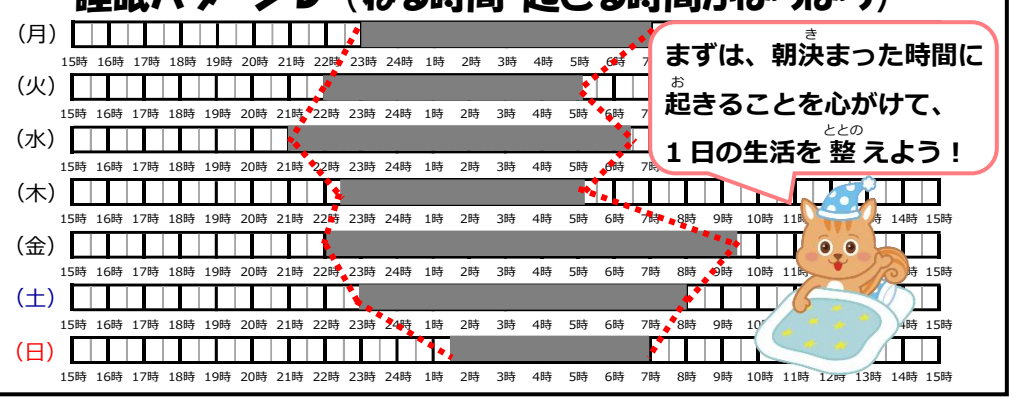
睡眠パターン A（しっかり睡眠がとれている）

睡眠パターン B（睡眠時間が短い）



睡眠パターン C（帰宅後に仮眠をする）

睡眠パターン D（ねる時間・起きる時間がばらばら）



睡眠パターン E（休日にねだめしている）

睡眠は、疲れがとれて、からだもこころも元気になる大切な時間です。
しっかり睡眠をとることで、記憶の定着や集中力アップにもつながります。
まずは、起きる時間を決めて、からだを健康に保つためのリズム（体内時計）を整えて元気にすごそう！

参考：Shalini Paruthi et al . J Clin Sleep Med, 15;12(11):1549-1561,2016
Max Hirshkowitz et al . Sleep Health,1(1):40-43,2015
「睡眠障害の対応と治療ガイドライン第 3 版」睡眠障害の診断・治療ガイドライン研究会 内山真編集（株式会社じほう）
「第 2 回健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会 参考資料 2.3」（厚生労働省）
「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～指導者用資料（中学生・高校生等）」（文部科学省）

あいち健康プラザ