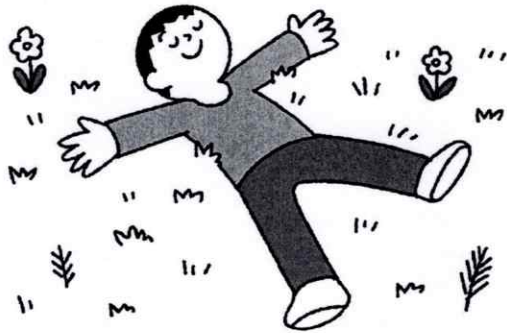




心と体は一体です

心が疲れたら、まずは体を休めてみよう



ぐっすり眠れるヒミツは

コップ1杯分の汗

思い走り走ったときや、お風呂に入ったとき、私たちはたくさん汗をかきます。

汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。でも実は、毎日「ある時間」にも汗をかいています。

それが眠っているとき。



布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき体温を下げて、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかつた人もいさかもしませんわ。

汗もかいてぐっすり眠るための

ポイント

眠る前は気持ちを
リラックスさせよう



風通しのいい
パジャマを着よう

質のよい睡眠のために

私たちの体には「体内時計」があり、その働きによって朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されることがわかっています。質のよい睡眠をとるためには、朝に起きてすぐカーテンを開けるなど、朝の光を浴びること。そして夜の光を避けることも重要です。では具体的に「夜の光」とは?? 例えれば...

▲夜遅くまで明るい部屋で過ごす

▲寝る直前までスマホやパソコンを使う



などなど...

スマホの「沼」にご用心



スマホ・ゲームは時間を決めて