

さあ 後期スタートです！！

夜更かしで交感神経が優位になっているので、自律神経のバランスを整えよう

生活のリズムの戻し方



就寝時間を決める

必要な睡眠時間を逆算して決めて睡眠時間を取りましょう！



眠りに入るポイント

光⇒ 眠気を誘うホルモン、メラトニンは 朝光を浴びると夜に出やすく
反対に夜浴びると出にくくなります。

血中のメラトニン濃度が低いと不眠につながる。集中力、免疫力の低下や
うつ病、糖尿病、心臓疾患も引き起こしかねない。

体温⇒ 体を休めるときには体温が下がります。

これを利用して入浴は就寝2時間前には済ませましょう。

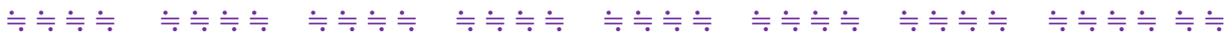
(ぬるめのお湯でリラックス)



**寝る前の
携帯電話**

夜にブルーライトを浴びると脳が昼間と勘違いメラトニンが分泌されなくな
ります。脳・体を休めるには寝る前の3～4時間前から使用しないのが
理想です。寝足りない感じがするようであれば携帯使用を避けましょう。

(ウーマンヘルスより)



考えてみよう

あなたに出来ること！！

9月9日は救急の日



日本では毎年7万人（1日あたり約200人）突然死

心臓マッサージ・AEDを行うことで救命率4倍

電気ショックを与える時間が1分遅れることで救命率10%↓

119通報 救急車到着まで平均8.6分！！

AEDは必要ないときは作動しません！！

AEDをこわがらないで！！

強く
約5cm沈む程度



圧迫解除
元にもどす

速く
1分間に
100～120回の
テンポ

**絶え間
なく**



AEDの音声に従って
パッドのイラストどおりに
素肌に貼ります