

# 睡眠5原則



— 全年代共通 —

- ①からだところろの健康に、  
適度な長さで休養感のある睡眠を
- ②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て
- ③適度な運動、しっかり朝食、  
寝る前のリラックステ  
眠りと目覚めのメリハリを
- ④カフェイン、お酒、たばこなど、  
嗜好品とのつきあい方に気をつけて
- ⑤眠れない、眠りに不安を覚えたら  
専門家に相談を