

ほぼ

ウィークリー 学生相談室だより

東松山版

ちゃんと眠れてる？

前期も最終コーナー。今が一番つらいけれど、頑張りどころ。あきらめないことが肝心です。だからと言って、睡眠時間を削ったりしてはいませんか？

睡眠には①脳や体の休養、②疲労回復、③免疫カアップ、④記憶の固定、⑤感情の整理など大切な役割があります。実はちゃんと眠った方が記憶力もアップし能率がいいんです。良質の睡眠をとって、頭も体も休めながら、ゴールをめざしましょう。



睡眠時間にこだわらない

必要な睡眠時間は人それぞれ。季節や年齢によっても変わります。日中眠気がなければ、短くてもOK。逆に休日になるといつもより余計に寝てしまう人は睡眠不足かもしれません。



寝るための準備

光は活動のスイッチを入れてしまいます。寝る前は室内の照明を落とす。パソコンやスマホのブルーライトも脳を覚醒させてしまうので直前の使用はNGです。



眠たくなってから寝床に入る

早く寝なければと思って早めにベッドに入っているのになかなか寝付けられないことはありませんか？眠らなければと焦るとかえって頭が冴えてしまうので逆効果。眠気が来てから床に就く、が原則です。



深部体温を下げる

人は眠くなるとき体温が下がります。夕食に温かい物を食べる、ぬるめのお風呂に入る、軽いストレッチをするなどして体温を上げておくと、効率よく体温が下がります。直前まで勉強をしていたり、悩みごとでぐるぐる考えたりすると、脳の温度も上がります。保冷材を使って頭を冷やしたり、エアコンで部屋を冷やすなどして脳を冷やしましょう。



起床時間は一定に

起床時間を一定にすることで睡眠のリズムを作ることができます。ちょっとゆっくりしたい朝も誤差は1時間以内に。起きたら日の光をしっかり浴びて、体内時計をリセット。

昼寝は20分～30分程度

短い昼寝は集中力を上げる効果があります。昼寝の前にコーヒーを飲んでおくとカフェインの作用で目覚めがすっきりします。15時以降の昼寝はNGです。



睡眠と食事

朝食は体を目覚めさせます。脳のエネルギーになるパンやご飯など炭水化物、卵や肉、魚、乳製品、大豆製品などのタンパク質も摂りましょう。

夕食は寝る3時間前までに。寝る直前に食べると消化のために眠りが浅くなり眠りの質が落ちてしまいます。どうしても夜食が食べたいときは消化の良い乳製品やバナナなどの果物、ナッツ類などを少量摂るようにしましょう。



どうしても眠れない、長時間寝ても昼間の眠気が取れないときなどは専門医に相談しましょう。

Zoom de ランチ タイムセッションのご案内

7月20日(月) 12:30～13:10

学年、学科、キャンパスを超えて(!)交流できるオンライン版ランチタイムセッションです。次回のテーマは『大学での授業が再開したらやりたいこと』オンライン授業でなかなか同じ大学の人と話をする機会がないと思います。是非ご参加下さい。詳しい参加方法はホームページの一番下「Zoom de ランチタイムセッションのご案内」をご確認下さい。

当日 11:20 まで受付♪

★学生相談室からのお知らせ★

- ★心の専門医に相談することもできます。
- ★教員兼任相談では各学科の先生に相談することもできます。
- ★希望される方は学生相談室までお問合せ下さい。

0493-31-1639(直通)

オンライン相談/ランチタイムセッション予約
higashimatsuyama-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp

月～金 9:00～11:20, 12:20～16:30