

運動

食

健(検)診

大山町民総健康づくり運動
まったなし健康づくり
NO.11

眠れていますか？

「3月は自殺(自死)対策強化月間です」



鳥取県「眠れていますか？」睡眠キャンペーンキャラクター「スーミン」の大山町版

スーミンのよく眠るための5か条

～十分な睡眠はこころとからだの栄養です～

①睡眠の大切さを知り、十分な睡眠をとりましょう

睡眠は、脳と体の栄養です。疲れた脳や体は、眠っている間に回復します。成長ホルモンが分泌され、学んだことが脳に記憶されていくのも眠っている時間です。睡眠は生活になくてはならないものです。

②朝は決まった時間に起き、太陽の光を浴びましょう

規則正しい日常生活を送るには、毎朝、決まった時間に起きることが大切です。朝、目覚めたら太陽の光を取り入れましょう。太陽の光が、脳の中の目覚ましのスイッチを入れてくれます。

③適当な運動と、規則正しい食生活が大切です

日中は、脳や体の動きが活発になります。日中に適度な運動をすることにより、より良い睡眠をとることができます。また、バランスのとれた規則正しい食生活が、健康な体を作ってくれます。

④悩みは抱え込まず、相談してみましょう

不安、心配が高まると十分な睡眠がとれなくなります。睡眠が不足すると、思考力もおち、ますます良い考えが浮かばなくなります。悩みは一人で抱え込まずにだれかに相談してみるのも一つの方法です。

⑤寝る前はリラックス

眠る前は、リラックスしましょう。体は眠る時間になると体温も少し低くなってきます。激しい運動やゲーム・テレビなどの強い刺激は、寝つきを悪くすることになります。

【心の相談窓口】

鳥取県精神保健福祉センター (平日8:30~17:15) ☎0857-21-3031

西部総合事務所福祉保健局 (平日8:30~17:15) ☎0859-31-9310

大山町役場 健康対策課 (平日8:30~17:15) ☎0859-54-5206

【いのちの電話】

鳥取いのちの電話 (毎日12:00~21:00) ☎0857-21-4343

自殺予防いのちの電話 (毎月10日 8:00~翌日8:00) ☎0120-738-556

相談窓口QRコード



(出典：鳥取県作成パンフレット平成27年8月発行「ひとりで悩まないで・・・」)