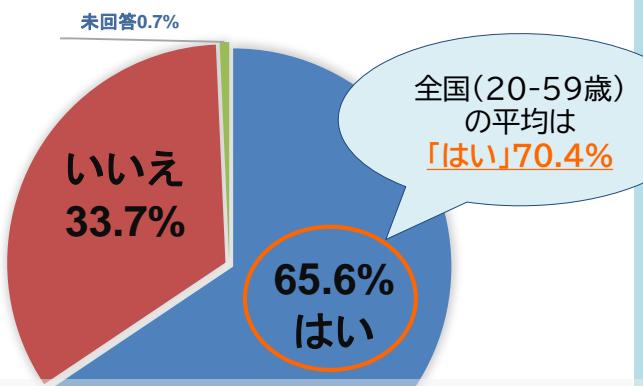


# 休日の「寝だめ」習慣は睡眠不足のサインです

春は、異動や担当替えなど環境の変化が多い時期。お疲れやストレスはたまっていますか？  
疲労の回復やメンタルヘルス不調の予防に大切な「睡眠」のコツをご紹介します。

睡眠で十分休養が取れていますか？  
(睡眠休養感)



学校現場では「睡眠休養感」を感じられていない人が多いのかもしれません。

令和6年度枚方市教職員定期健康診断「睡眠で十分な休養が取れていますか？」の回答より算出。全国値は令和元年度全国調査結果(健康日本21(第三次))。

## 身体と心の健康は睡眠から

身体を休める

脳を休める

記憶の整理・定着

疲労の回復

肥満の予防

心の健康の維持・増進



参考:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

## 今日からできる「いい睡眠のコツ」

忙しい時こそ毎日の睡眠を大切に ちょっとした工夫で睡眠の質UP

朝、太陽光を浴びて  
体内時計をリセット



睡眠時間は毎日6時間以上  
毎日一定の睡眠リズムで



眠る前のテレビや  
スマートフォン習慣を見直そう



まずは「1日10分」  
ストレッチや  
ウォーキングで  
運動量UP



眠るためのお酒はやめよう



参考:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」「良い寝覚めは良い眠りから知っているようで知らない睡眠のこと」  
2025年人事院「職場復帰の手引き(職員向け)ぐっすり眠ろう快眠のポイント」一部改変

## 「いい睡眠」がとれているサイン

(下記項目でチェックがつかない項目があれば要注意！)

- 日中の強い眠気がない
- 目覚めたとき、しっかり休まった感覚がある(睡眠休養感)
- 休日の「寝だめ」習慣がない

「寝だめ」による睡眠リズムの変化  
→体内時計の乱れ(社会的時差ぼけ)  
→健康状態に悪影響も…

出典:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」