

よく眠れるための10のコツ

- ① 寝る1時間前までにお風呂に入る
- ② 寝る1時間前はテレビやスマホ、パソコンなど光る画面を見ない
 - * ベッドに入ってから考え事があるならする。ベッドの中でする
 - * 本を仰向けで読む
- ③ 寝るまでの1時間くらいはだいたい同じ習慣をするようにする
- ④ 寝る2時間前くらいまでに食べるのをやめる
 - * ホットミルクは寝るのに効果がある
- ⑤ 部屋は寝る1時間前くらいから暗めにする



- ⑥ 途中で起きてても時計を見ない

- ⑦ 決まった時間に起きて、日の光を浴びて、朝ご飯を食べる

- ⑧ 日中は身体を動かす

- ⑨ 夕方お昼寝をしない

- ⑩ 鼻呼吸をする

