

## 熱中症対策5号 睡眠について

高校生の理想的な睡眠時間は7~8時間と言われています。しかし、テスト勉強やスマートフォンの利用などで睡眠時間が短くなっていませんか？実は【睡眠】も大切な熱中症対策のひとつです。熱中症対策最終号は、睡眠不足がどのように熱中症にかかわってくるのか、ポイントを紹介します。

### 睡眠不足で起こりやすいこととは？

zzz 自律神経が乱れ汗をかきにくくする zzz



集中力の低下



ボーっとする



**熱中症の危険性が高まります！**



イライラする

### 熱中症予防のためにできる『良い睡眠習慣』4点！！

① 毎日同じ時間に寝て、( ? )時間に起きる

☞ 体内のリズムが整い、日中の体調も安定します。



② スマホ・ゲームは寝る( ? )時間前まで

☞ ブルーライトは太陽の光に似た性質を持っていて、脳に「今は昼間だ！」と勘違いさせてしまい、眠気を妨げてしまいます。

③ 夕方以降の( ? )に注意

☞ 珈琲、紅茶、エナジードリンクは目を覚ます作用があります。

④ エアコンや扇風機を適切に使う

☞ 温度湿度を調節して快適な睡眠環境をつくりましょう。

