

睡眠不足は、ケガのもと

お疲れ様です。

睡眠が不足すると、ヤル気や集中力を欠き、仕事のパフォーマンスが低下するだけでなく労働災害を引き起こしやすくなる。質の高い睡眠で、心身をリフレッシュじゃ! 今回は睡眠の話じゃ。



★ 睡眠不足はケガのもと・・・大事故のもと

睡眠不足だと注意力や集中力が低下することは、だれもが実感していることですが、睡眠不足がもとで事故やケガが増加することは科学的にも証明されています。

あの**チェルノブイリ原発事故**や**スペースシャトル・チャレンジャー号の爆発事故**などの原因は**睡眠不足**に



★ 眠れる夜のために心掛けよう

- 食事や入浴は、就寝の2～3時間前までに済ませる
- 夕方以降はカフェイン入りの飲み物を控える
- 深酒や寝酒をしない。実は、お酒は睡眠の質を低下させます
- 就寝前のPCやスマホはほどほどに
- 就寝の2時間前に、ヨガやストレッチなど軽い運動を行う



★ 質の高い睡眠は目覚めのタイミング

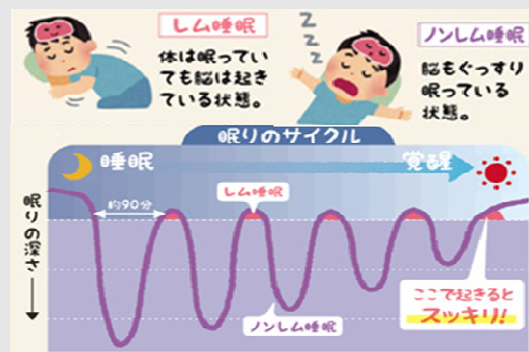
睡眠には「レム睡眠(浅い眠り)」と「ノンレム睡眠(深い眠り)」の2種類があり、平均90分周期で起床まで繰り返されます。

睡眠のリズムは人それぞれ違うので就寝時間と起床時間、

目覚めの気持ち良さなどをノートに記録し、

自分に合った睡眠のリズムを見つけることができます。

自分の睡眠のリズムを知り、質の高い睡眠を目指しましょう♪

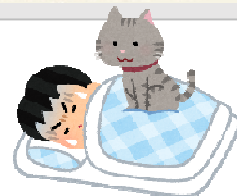


☆ LET'S CHALLENGE!

起床予定時間より、30分や1時間近く前にふと目覚めてしまったことはありませんか?

そんな時はつい二度寝しがちですが、そのまま起きてみましょう。その日一日が快適であれば、

いつもより短い時間でも質の良い睡眠が出来たということになります♪



睡眠の質を高めることは大切なことです。質の良い睡眠でご安全に!



★今月の安全衛生川柳～約2年前にご応募された作品ですが、今回のテーマにピッタリでした!

寝不足で 作業こなし 事故のもと

阪神支店 スタッフさんの作品