

睡眠で安全を守る

睡眠の時間や質が下がると注意力が低下し、作業中・通勤中のケガにつながります。
5つのポイントに注意して、こころもからだも元気にしましょう。

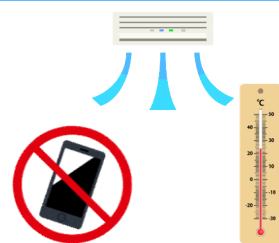
1. 体のリズムを整える

日中の強い眠気や休日に長く寝る習慣は、慢性的な睡眠不足のサインです。十分な睡眠時間を確保し、寝る(起きる)時間をほぼ同時刻に調整して体のリズムを整えましょう。



2. 快適な睡眠環境

室温は、夏は25～27℃、冬は15～20℃。湿度は50～60%が理想です。
遮光カーテンや耳栓を活用し、静かに眠れる環境を作りましょう。
就寝前1時間はスマホの利用は控えましょう。



3. 運動で心地よい疲労を

日中の軽い運動や寝る前のストレッチは精神的な緊張を解きほぐし、眠りの改善につながります。
ただし、寝る直前の激しい運動は睡眠を妨げるので控えましょう。



4. 食事で体内からサポート

寝る直前の食事は眠りを妨げ、朝食を抜くと体のリズムが乱れて入眠しにくくなります。寝る3～4時間前には食事を控え、朝食をしっかり摂るようにしましょう。

バランスの取れた食事



5. 嗜好品は摂取に注意

寝る直前のカフェイン飲料（コーヒー・紅茶など）や飲酒・喫煙は睡眠の妨げになります。夕方以降はカフェインを控え、寝る3～4時間前には飲酒・喫煙も控えましょう。



5つのポイントを改善しても眠れないときは、不眠症やうつ病などの可能性があります。
そのようなときは医療機関へ相談しましょう。

★今月の安全衛生川柳 ～ 一人ひとりの意識と声掛けが、仲間の命を守ります。

声かけて 仲間の安全 守る夏 (南大阪支店 スタッフさんの作品)