

○ 朝日を浴びると14時間～16時間後に睡眠に必要なメラトニン（ホルモンの一種）が
脳から分泌され、質の良い自然な眠りにつける。

- ・10代では8時間は睡眠時間が必要。
- ・朝が弱い人や戸外に出るのがおっくうな人は、部屋の中でカーテンを開け日光を入れるだけでもよい。

○ 寝る時間を確保すると（お金をかけずに得られるもの）

- ・免疫力がアップ（病気になりにくい体になる）
- ・生活リズムが整う（ゲーム・スマホ等から解放され、眼も喜ぶ）
- ・授業に集中できる（脳がしっかり働き学ぶ喜びGET）
- ・疲れがとれ、体の調子がよい（仕事がかどる）
- ・電気代↓（電気代が上がっているので…）

その他にもよいことはいっぱいありますが、睡眠障がいで悩んでいる人は、保健室に相談に来てください。