秋の夜長。
「もう少しだけ」と
スマホや動画を見て、
ついつい夜更かし。



ウマく避けきれ！健康トラップ攻略法

秋の夜長に、ついつい夜更かし。
睡眠不足が続くと、翌日の体調や血圧にも影響することがあります。

「ついつい夜更かし」を ウマく避けきれ！

攻略法1 まずは睡眠時間をしっかり確保しよう

起きる時刻から逆算して寝る時刻を決め、夜更かしが続かない生活リズムを意識しましょう。

攻略法2 寝る前のスマホはほどほどに！

就寝前はスマホやパソコンを見る時間を減らし、ゆったり過ごして眠る準備をしましょう。

攻略法3 朝の光と日中の活動でリズムを整えよう

朝は光を浴び、日中は適度に体を動かして、規則正しい睡眠と覚醒のリズムを整えましょう。



「睡眠不足」に要注意！
夜更かしが続くと、睡眠不足になりがち。寝る時間を意識して、毎日の睡眠をしっかり確保しよう！



はにわ君のストレッチや、
ホワイトタイガーちゃんのレシピもチェックしてみて！
健康なからだづくりに効果的な情報が満載だよ。