

睡眠のチェックリスト



- ☐ 寝る90分～120分前に風呂に入る
- ☐ 朝6時～8時30分を意識して、
1日に30分以上、外の光を浴びる
- ☐ 寝る時の室温を15℃～20℃に設定する
- ☐ 朝にシャワーを浴びて体温を上げる
- ☐ 朝の室温を汗ばまない程度に高めに設定する
- ☐ 寝る時と起きる時の時間を固定して、
前後30分以上ズレないようにする
- ☐ 寝る時に遮光カーテンで外の光を遮断する
- ☐ 寝る90分前は、電子機器を画面を見ない
- ☐ 寝る時は、できるだけ無音状態にする
- ☐ 寝る前に5～10分の換気を行う
- ☐ 寝る時の服装を
できるだけ締め付けが少ないものにする

- #### □ 寝室に観葉植物を置く