

睡眠と健康 ～最適な睡眠を知ることから始めよう～

対象者

睡眠と健康について学びたい方

研修のねらい

- ①毎日のルーティンを見直すきっかけになる。
- ②個人にとっての最適睡眠があることを知る。
- ③睡眠から家族の健康を守る。

タイムスケジュール

時間	内 容
10:00	1. 睡眠の役割 ①メンタルヘルスはもちろん、健康にとって大切な睡眠
研修 時間 1.5H 休憩含	2. わたしにとっての、家族にとっての理想の睡眠 ①発達段階や年代によって、変化する睡眠の理想の姿 ②年代別、気をつけたい睡眠
	3. 理想と現実のギャップの理解 ①理想的な睡眠は、朝が決定する ②朝は夜から繋がっている ③睡眠アプリも利用してみよう
	4. わたしの睡眠をよりよくするために ①チェックしてみよう（睡眠時間、スマホ時間、カフェイン耐性） ②頭を物理的に冷やしてみよう ③今日から試してみたいこと
11:30	