**良質な睡眠のためのチェックリスト**

**1. 規則的な生活リズムの維持**

✅ 毎日同じ時間に起床している  
✅ 平日・休日問わず、一定の起床時間を保っている  
✅ 起床後すぐにカーテンを開けて朝日を浴びている

**2. 朝食をしっかり摂る**

✅ 朝食を必ず摂っている  
✅ 炭水化物とタンパク質をバランスよく組み合わせている

**3. 適度な運動**

✅ 日中にウォーキングやジョギングなどの軽い運動をしている  
✅ 就寝前の激しい運動を避けている

**4. 昼寝の活用**

✅ 昼寝をする場合は15～30分程度に抑えている  
✅ 30分以上の長時間の昼寝をしていない

**5. 就寝前の習慣**

✅ 寝る前1時間はスマートフォンやパソコンの使用を控えている  
✅ 就寝前の1～2時間前に38～40℃のぬるめのお湯に浸かっている  
✅ 就寝前に深呼吸やストレッチをしてリラックスしている

**6. 食事と飲み物の管理**

✅ 就寝前にカフェインやアルコールを摂取していない  
✅ 空腹を感じる場合は、消化に良い軽めの食事を摂っている

**7. 快適な睡眠環境の整備**

✅ 寝室の温度と湿度を適切（夏：25～28℃、冬：18～22℃、湿度50～60%）に調整している  
✅ 吸湿性や保温性の高い寝具を使用している