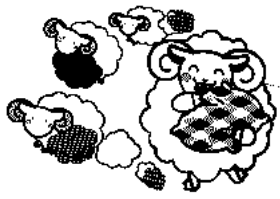


ほけんだより



ぐっすり快眠のコツ



①寝る・起きる時間を一定に

夜更かしや寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意。毎日同じ時刻に寝る・起きるのを習慣に。



②睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。「〇時間眠る！」と厳しい目標を立てなくても OK。

③太陽の光を浴びる



体内時計を調整する働きがある太陽の光。早朝に浴びると、自然と夜に眠くなります。

④寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、音楽や読書など好きなことに触れる時間を作ったりしましょう。

ウイルスがきらいなことって？

ウイルスが嫌いなことを考えてみよう。みんなで実行すれば、ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い せっけんを使って 25 秒ほど洗えば、 約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます		マスク しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます
適度な湿度 インフルエンザウイルスなら、 湿度 50～60% で感染力が弱まります		こまめな換気 空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

師走のし忘れ ありませんか？



12 月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」などの諸説がありますが、一年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。

みんなも年末の忙しさで忘れていないことはありますか？

朝ごはん

時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう。

メテア

ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？決めた時間を守りましょう。

手洗い

外から帰ってきたとき、トイレの後、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう。

病院受診

健康診断で気になることがあった人は、今年のうちに受診するのも忘れずに。