



ほけんだより すいみん 睡眠について

こんげつ すいみん 今月は睡眠についてお伝えします。つた しつ よい すいみん 質の良い睡眠は、わたし からだ 私たちの身体とつか ところの疲れを
と 取ってくれます。すいみん まいにち おこな 睡眠は毎日行われるものなので、しつ たか あまり「質を高める」ということを
いしき 意識していない方も多かた おお おも いと思います。ではしつ たか すいみん 質の高い睡眠をとるためにはどのような
くふう 工夫があるのでしょうか。きょう しつ たか すいみん 今日は質の高い睡眠をとるための方法についてお伝えした
おもいます いと思います。

- すいみん ①睡眠の2～3時間前じかんまえ に食事しょくじ をおわらせる
- ね ②寝る1時間前じかんまえ までにはお風呂ふろ に入るはい
- ね ③寝る前まえ にパソコンやスマートフォンをみない癖くせ をつける
- あ ④あおむけで手足てあし を伸ばした状態じょうたい になる
- の ⑤ノンカフェインの飲み物もの でリラックスする
- かぎ ⑥できる限り部屋へや を暗くくら する
- お ⑦起きたらダラダラしないようにする

いかがですか？ほかにもいろいろな方法ほうほう があると思います。気おも になったものから試き してみませんか？



6月予定



げつ 3(月)～7(金)検尿・きん 12(水)～14(金)体重測定・いそがしいしらいしょ 磯貝医師来所・み 三浦医師来所未定