

4月ほけんだより



しんねんど 新年度がはじまりました。あたたかひ つづ からだ かいてき 暖かい日が続き、体をうごかすのに快適なシーズンです。

からだ 体をうごかすことでおなかも減り、しょくよく ま てきど つか かいてき すいみん おす 食欲も増します。適度な疲れが快適な睡眠に結びつ

せいかつ ととの 生活リズムも整います。

生活リズムを整えるための5つのポイント

はやねはやお あさ き じかん お ①【早寝早起き】朝は決まった時間に起きましょう。

たいよう ひかり あ あさひ あ たいない ととの たいよう ひかり あ こころ ②【太陽の光を浴びましょう】朝日を浴びると体内リズムが整います。太陽の光を浴びると、心を

おだ はたら たか 穏やかにするセロトニンの働きが高まります。

あさ た のう きょうきゅう からだ ととの き ③【朝ごはんを食べましょう】脳にエネルギーが供給され、体のリズムを整えます。やる気と

しゅうちゅうりょく 集中力のアップにつながります。

ね じゅんび ね ちよくぜん み のう こうふん ねむり ④【寝る準備をしましょう】寝る直前までテレビを観たりゲームをしていると脳の興奮がおさまらず、眠りにくくなります。

き じかん ね き じかん お よる き じかん ね ⑤【決まった時間に寝ましょう】決まった時間に起きるためには、夜も決まった時間に寝ましょう。



4月の予定

みうらい しらいしよ 12(金)10:30三浦医師来所

たいじゅうそくてい 15(月)～19(金)体重測定

いそがいい しらいしよ 26(金)磯貝医師来所