



よふ夜更かしをしないように気を付けましょう



わたし あさ め ざ あか ひかり あ じ かん ご じょじょ
私たちは朝に目覚めて明るい光を浴びてから14時間後より徐々に

ねむ け かん たいない ど けい
眠気を感じるように体内時計がセットされています。

すいみん じ かん おな はや ね はや お よ ふ
睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと夜更かしをしたときでは

すいみん しつ こと よ ふ すいみん ぶ そく じょうたい おそ お ひる ね
睡眠の質が異なります。夜更かしすると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり昼寝をしても

ふ そくぶん おきな あさ ひかり あ ととの せいたい
不足分を補うことはできません。また、朝の光を浴びてリズムを整えないと、生体リズムがど

つか しょうよく しゅうちゅうりよく てい か にちゅう かつどう
ンドンずれて疲れやすくなったり食欲や集中力が低下します。そして日中の活動が

じゅうぶん おこな こうげきてき
十分に行われないとイライラしたり攻撃的になってしまうことがあります。

じゅうぶん ね しゅうまつ お じ かん じ かん い じょうおそ すいみん
十分に寝ているつもりでも、週末に起きる時間が3時間以上遅くなっているときは睡眠

ぶ そく げん き かつどう しゅうしん じ かん み なお
不足かもしれません。元気に活動できるように、就寝時間を見直してみましょう。



10月のよてい

たいじゅうそくてい
6(月)～10(金)体重測定

いそがい い しらいしょ
10(金)磯貝医師来所

み うら い しらいしょ
24(金)10:30-三浦医師来所

よ ぼうせっしゅ ぜんはん き ぼうしゃ
31(金)インフルエンザ予防接種 前半(希望者のみ)

