

冬休み中に、夜更かししたり、寝る時間がバラバラになったりして、「朝ボ
 ーっとしている」「朝、食欲がわからない」「昼間に眠たくてしょうがない」と
 いうような人はいませんか。あてはまった人は、ぐっすり眠れていないかもし
 れません。睡眠は、食事と運動と並んで、健康を維持するためにとっても大切で
 す。特に、ぐっすり眠れたよい睡眠は、体と心の調子が良くなり、かぜやイ
 ンフルエンザにかかりにくくなります。また、集中力も高まり、学力向上に
 もつながります。必要な睡眠時間は人によって違いますが、朝すっきり起きら
 れれば、ぐっすり眠れている証拠です。一度自分の睡眠時間やリズムを見直し
 てぐっすり眠れるよう実践してみましよう。

ぐっすり眠れる /
質のよい睡眠をとるためのひけつ



寝る3時間前には食事をすませる



ぬるめのお風呂にゆっくりつかって疲れをとる



自分にあつた布団やまくらをつかう



昼間、適度な運動をしておく

寒くても休み時間は窓を開けよう

寒いからといって、窓をしめきっていると、部屋の空気はすぐによごれてしまいます。気がつけば、いつのまにかウイルスでいっぱい！なんてことも。できれば1時間に1回は、空気の入れかえをしましょう。

またこの季節は、空気が乾燥しやすく、ウイルスはこの乾いた空気が大好きです。インフルエンザ・風邪予防のためには、湿度もチェックしましょう。

