

ほけんだより



2025年
巳年
ぐっすり眠って元氣な1年を

2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。ちょっと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠です。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせる力（再生）があります。そして次の日にまたたくさん活動ができる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが重要です。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり質のよい睡眠をとりましょう！



よく眠れるのは誰？ ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

冬休み中に次のような生活をしていた人がいます。毎晩ぐっすり寝られている人が3人います。誰かわかりますか？

<p>Aさん</p> <p>休みの日も毎日同じ時間に起きる</p>	<p>Bさん</p> <p>朝はカーテンを開けず、昼までごろごろする</p>	<p>Cさん</p> <p>毎日朝ごはんをしっかり食べている</p>	<p>Dさん</p> <p>40℃位のぬるめのお湯につかる</p>	<p>Eさん</p> <p>寝る1時間前に甘いものを食べる</p>	<p>Fさん</p> <p>寝る直前まで、スマホやゲームをする</p>
<p>Dさん</p> <p>ぐっすり眠れているよ！</p> <p>体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。</p>	<p>Aさん</p> <p>ぐっすり眠れているよ！</p> <p>毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。</p>	<p>Bさん</p> <p>しっかり寝れていないよ</p> <p>朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。</p>	<p>Fさん</p> <p>しっかり寝れていないよ</p> <p>スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。</p>	<p>Cさん</p> <p>ぐっすり眠れているよ！</p> <p>朝ごはんを食べると、体中に起きたことが伝わって活動的になるよ。</p>	<p>Eさん</p> <p>しっかり寝れていないよ</p> <p>寝る直前に食事をすると、寝ている間も体は動き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。</p>

***** ぐっすり寝るための秘密はわかったかな？ よく眠れていない人は試してみてね。 *****

今年も **元氣** に過ごそう

手洗いうがいで

風邪予防