

まだまだ寒い日が続いていますが、季節は少しずつ春へと向かっていますね。梅の花が咲きだしたところもあると思います。かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの流行はまだおさまっていませんが、栄養・運動・睡眠はしっかりと、手洗いも忘れずにするなど引き続き気をつけましょう。

## よく眠るために☆三

すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、睡眠時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれませんが。

ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけてみましょう。

### ●寝る部屋は暗くする



### ●寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない

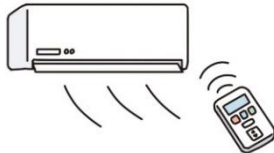


### ●寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



### ●寝る部屋の温度を調節する

(冬は 19～22℃、夏は 23～26℃ぐらい)



### ●自分に合う寝具

(布団やまくら)を使う



### ●着心地がいいパジャマを着る



## 寒い冬進んで「体温」をあげてみよう！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみましょう。



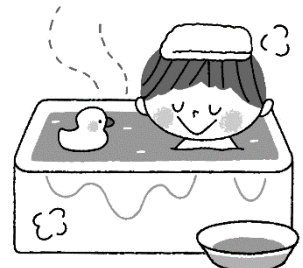
### 朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化します！



### 体を動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など体を動かしてみましょう！



### 湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックスする時間も大切です！

※許可なくイラスト等の二次利用をすることは禁じます。