



早いもので、今年も残りわずかとなりました。みなさんにとって、どんな1年でしたか？今年立てた目標は達成できましたか？1年の締めくくりとして、振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませてしまい、気持ちよく新年を迎える準備をしましょう。



冬休みを元気に過ごすカギは「睡眠リズム」！

長期休みになると、生活習慣が乱れがちになり体調を崩しやすくなります。睡眠は、みなさんの生活に欠かせず、健康の源と言われるくらい大切です。

長期休みでも睡眠リズムを崩さず、“ぐっすり眠るための6つのヒント”を意識して過ごしましょう。

【ぐっすり眠るための6つのヒント】

どこを直したらいいかな？

01 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに！
→ 第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

02 カーテンを開けて日の光を浴びよう！
→ 脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

03 朝ご飯を食べる！
→ 夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。

04 就寝時間は決めておこう！
→ 起きる時間から逆算して、自分に必要な睡眠時間を確保しよう。

05 寝る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG！
→ 光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

06 エナジードリンクはほどほどに！
→ カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利用作用で起きる原因にも。

受診のチャンスです！

むし歯の治療やメガネの調整など、普段は後回しにしてしまっている人も多いと思います。体の不調が続いているのに、そのままにいませんか？ぜひ、冬休み中に時間を作って受診をしてください。健康な心身で新年を迎えましょう。



冬休み中、生活リズム・体調に気をつけて、良い年をお迎えください！

