



寒さむくなってきましたね。体調たいちようを崩くずさないように気きを付けて過すごしましょう。
インフルエンザなどの感染かんせん症しやうにも注意ちゆういが必要です。手洗てあらい・換気ひつようなどの対策たいさくをしていきましょう！
そして、元げん気に冬ふゆを乗りのりきりましょう。

てをあらおう



外そとから帰かえったとき、トイレあとの後しよくじ、食事まへの前まえ、
しっかりと手てを洗あらいましょう！



ね まえ さわ 寝る前にスマホを触っていませんか？

あさお 朝起きられない・・・ 昼間ひるまもずっと眠ねむい・・・

そんなあなたは、よく眠ねむれていないのかも…。

もしかしたら“寝る前ね まえスマホ”が原因げんいんかもしれません。

からだ 太陽たいようの光ひかりを浴あびることで「昼ひる」と認識にんしきしています。その太陽たいようの光ひかりとよく似にているのが、

スマホなどから出る「ブルーライト」。夜よるにスマホを長時間ちようじかん見つめると、体からだが昼間ひるまだと勘違かんちが

いし、体内たいないのリズムが狂くるって、眠ねむりの質しつが悪わるくなってしまいます。

ね まえ
寝る前ね まえにはスマホをおいて

しっかりと睡眠すいみんをとりましょう！

