

10月25日（火）睡眠

だいぶ^{さむ}寒くなってきました。日^ひも短^{みじか}くな
 っ^{よる}て、夜^{なが}が長^{なが}くなってきました。この時期^{じき}は、
 なつ^{くら}夏^{くら}に比べてしっかりと睡眠^{すいみん}（眠^{ねむ}る）習慣^{しゅうかん}を
 ととの^{ととの}整^{ととの}えるととてもいい時期^{じき}です。



よい睡眠^{すいみん}をとると、疲^{つか}れもとれて、次^{つぎ}の
 ひ^{げんき}日に元^{げんき}気にいきいきと活^{かつどう}動^{どう}できます。では、よい睡眠^{すいみん}とはど
 んな状^{じょうたい}態^{たい}でしょうか。厚^{こう}生^{せい}労^{ろう}働^{どう}省^{しょう}が、その基^き準^{じゆん}を^{しめ}示^{しめ}してい
 るので、い^{しょうかい}く^{しょうかい}つ^{しょうかい}か^{しょうかい}を紹^{しょうかい}介^{かい}します。チ^{しやうかい}ェ^{しやうかい}ック^{しやうかい}し^{しやうかい}て^{しやうかい}み^{しやうかい}ま^{しやうかい}し^{しやうかい}ょう^{しやうかい}。

- ・ 昼^{ひるま}間^{いねむ}に居^い眠^{ねむ}りをし^したり眠^{ねむ}く^くな^なつ^つたり^りし^しない
- ・ 夜^{よな}中^{なか}に目^めが覚^さめ^める^るこ^こと^とが少^{すく}ない
- ・ 朝^{あさ}ス^スム^スーズ^{ーズ}に目^め覚^さめ^める^る、起^おき^きた^たら^らす^すぐ^ぐに活^{かつ}動^{どう}で^でき^きる
- ・ ベ^ふッ^{とん}ド^{はい}や布^ふ団^{とん}に入^{はい}っ^{はい}て^てか^から^らす^すぐ^ぐに眠^{ねむ}れ^れる
- ・ ぐ^ねっ^ねす^すり^り寝^ねた^たと^とい^いう^う感^{かん}覚^{かく}を^え得^えら^られ^れて^てい^いる

よい睡眠^{すいみん}をとるために、日^に中^{ちゆう}に^にで^でき^きる^るこ^こと^とも^もあ^あり^りま^ます^す。日^ひ
 の光^{ひかり}を^あ浴^あび^びる^る、し^しっ^しか^かり^り朝^{ちゆう}食^{しょく}を^とる^る、適^て度^{きど}に^{うん}運^{どう}動^{どう}を^する^るな
 ど^どで^です^す。

いきいきと活^{かつ}動^{どう}する^るた^ため^めに^も、秋^{あき}は^{あき}い^いき^いき^きと^しっ^しか^かり^り
 眠^{ねむ}り^りた^たい^いで^です^すね。

村越 新