

10月25日（水）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^{じき}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^{げんき}に元^は気に張^きり切^きって活^{かつどう}動^{かつどう}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^{こうせい}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}くつ^{しょうかい}かを紹^{しょうかい}介^{かい}します。チエックしてみましよう。

- ・ 昼^{ひるま}間^{いねむ}に居^{いねむ}眠^{ねむ}りをしたり眠^{ねむ}く^{ねむ}な^{ねむ}ったりし^{ねむ}ない
- ・ 夜^{よなか}中^めに目^めが覚^さめ^さる^さこ^{すく}とが少^{すく}ない
- ・ 朝^{あさ}ス^めム^めズ^めに目^め覚^めめ^める、起^おきたら^おす^おぐ^おに活^{かつどう}動^{かつどう}できる
- ・ ベ^ふッ^ふド^ふや布^ふ団^{たん}に入^{はい}って^{はい}から^{はい}す^{はい}ぐ^{はい}に眠^{ねむ}れる
- ・ ぐ^ねっ^ねす^ねり^ね寝^ねた^ねとい^{かん}う^{かん}感^{かん}覚^{かく}を^え得^えら^えれ^えて^えい^える

よい睡眠^{すいみん}をとるために、日^に中^{ちちゅう}に^にで^にき^にる^にこ^にと^にも^にあ^にり^にま^にす^に。日^ひ
 の^{ひかり}光^あを^あ浴^あび^ある、し^{ちやう}っ^{ちやう}か^{ちやう}り^{しよく}朝^{ちやう}食^{しよく}を^{とる}、適^て度^{きど}に^{うん}運^ん動^{どう}を^{する}な
 ど^{です}です。

は^は張^きり^き切^きっ^きて^き楽^{たの}しく^{たの}勉^{べん}強^{きやう}する^きた^きめ^きに^きも^き、秋^{あき}は^{あき}い^{あき}き^{あき}い^{あき}き^{あき}と^{あき}し^{あき}っ
 かり^{ねむ}眠^{ねむ}り^{ねむ}たい^{ねむ}です^{ねむ}ね。

村越 新