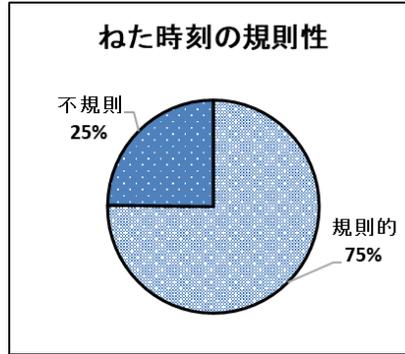
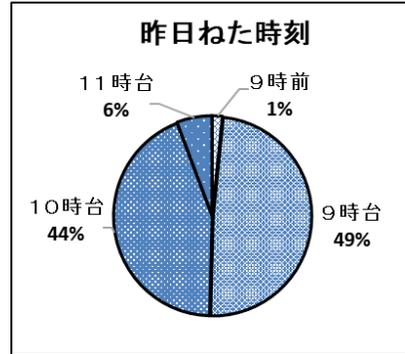
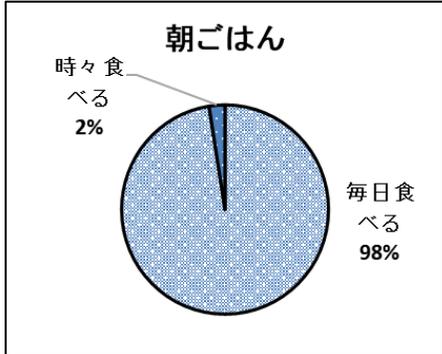
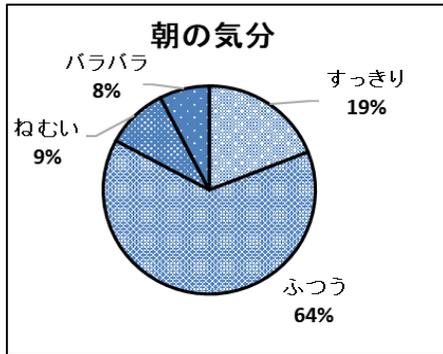
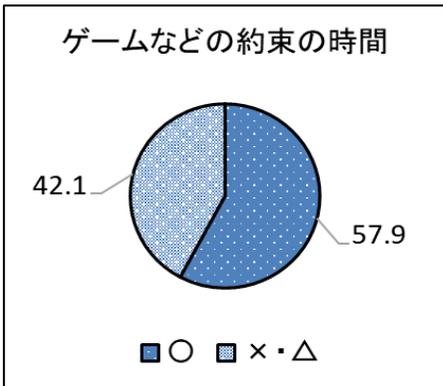


さわやかな秋晴れの日が続き、日に日に過ごしやすくなってきました。心地よい風が吹き、外遊びも気持ちがいいですね。昼間はしっかり体を動かして、夜はぐっすりねむる生活を心がけましょう。さて、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など、どんな秋を楽しみますか。

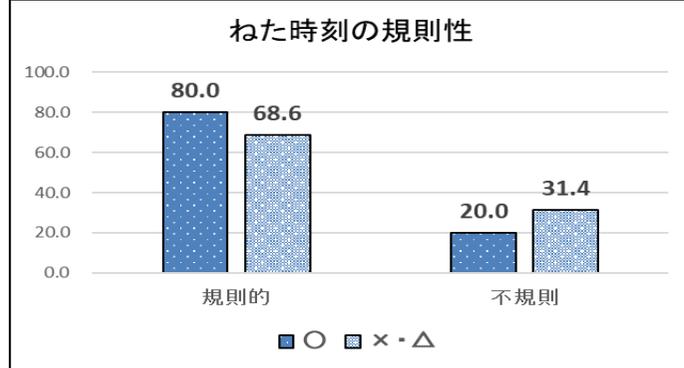
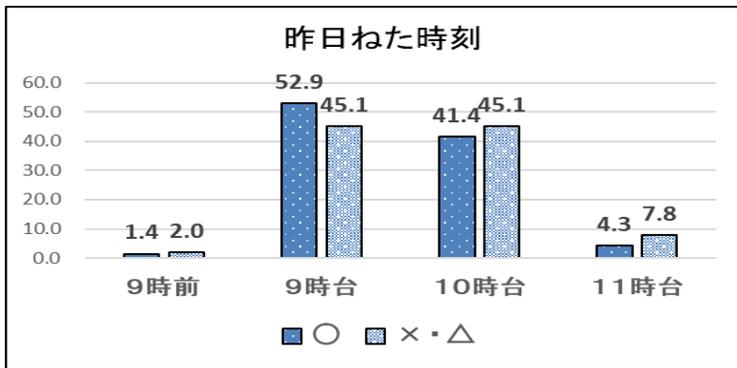
いきいき ウィーク カレンダーの集計結果です



8/21~9/4 実施
*121名 提出



先月、2週間、「いきいきウィークカレンダー」を記入してもらいました。結果を集計しましたのでお知らせします。
 「朝の気分」は、「ふつう」が64%と多く、「すっきり」が19%、「ねむい」が9%でした。「朝ごはん」は、ほとんどの人が毎日食べていました。
 「昨日ねた時刻」は、9時台が49%、10時台が44%と多く、11時台は6%でした。「就寝時刻の規則性」では、1.5時間以上の差があった場合を「不規則」としました。毎日だいたい同じ時刻に寝ている「規則的」が75%、日によってバラバラ・休日は遅く寝ている「不規則」が25%でした。
 なお、ゲームなどの時間の約束を「守ることができた○」か、「できなかった×・バラバラ△」かで、ねた時刻や規則性に差があるかを調べました。下のグラフになります。○の方が、×△よりも早く寝ている傾向にあります。また、○の方が毎日同じ時刻に寝ている割合が×△よりも高い傾向にあります。「睡眠」については、10時以降に寝ている人も多く、睡眠時間が足りずに、朝のねむけにつながっているかもしれません。元気に過ごすためにも十分な睡眠は大切です。裏面に資料をのせていますので、参考にしてください。早寝の習慣を心がけていきましょう。



朝晩、気温が下がり、季節の変わり目は、体調をくずしやすくなります。衣服の調節をして、気温の変化に対応しましょう。
 感染症対策として、健康観察、手洗い、うがい、マスクの着用、3密を防ぐなどの予防も続けていきましょう。

