





# 2023 HEALTHY GOOD

# 睡眠の GOODとBAD

# CALENDAR BAD

## 時間も質も大切にする

睡眠は、健康にいろいろな影響を及ぼしています。例えば、睡眠時間が少なかったり、質が悪かったりする、と睡眠不足の状態が続くと、免疫力が低下したり、集中力が衰えたり、記憶力が悪くなったり、思考力や判断力が鈍るなどのデメリットがあります。それだけでなく、肥満の原因にもなることも懸念されています。睡眠不足が引き起こす健康被害は、想像以上に多いのです。



## ちよいと星しヘルシーメニュー

### ホットミルクにきな粉をプラス



睡眠を促進する成分が、メラトニンが多いです。これはホットドリンクにきな粉をプラスすると効果的に摂取できるからです。また、ホットドリンクは体を温め、リラックス効果も期待できます。さらに、ホットドリンクは消化を良くし、腸の動きを促す効果も期待できます。ホットドリンクは、睡眠の質を高めるのに効果的です。

2023

2

## 眠くなる前にベッドに入る

スマートフォンやタブレットを持って、始めるよいでしょう。さらに、ベッドに入る前、必ず目を覚まして、目を覚ましてから寝ることは、睡眠の質を高めるのに効果的です。また、ベッドに入る前、必ず目を覚まして、目を覚ましてから寝ることは、睡眠の質を高めるのに効果的です。また、ベッドに入る前、必ず目を覚まして、目を覚ましてから寝ることは、睡眠の質を高めるのに効果的です。



## 健康的な住まい

### 壁紙の壁紙は落ち着いた色に

壁紙の壁紙は、落ち着いた色にすることで、睡眠の質を高めるのに効果的です。また、落ち着いた色は、リラックス効果も期待できます。落ち着いた色は、睡眠の質を高めるのに効果的です。また、落ち着いた色は、リラックス効果も期待できます。落ち着いた色は、睡眠の質を高めるのに効果的です。



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
29 休	30 休	31 火	1 水 大雪	2 木 大雪	3 金 大雪	4 土 大雪
5 日 大雪	6 月 大雪	7 火 大雪	8 水 大雪	9 木 大雪	10 金 大雪	11 土 大雪 祝日
12 日 大雪	13 月 大雪	14 火 大雪	15 水 大雪	16 木 大雪	17 金 大雪	18 土 大雪
19 火 大雪	20 水 大雪	21 木 大雪	22 金 大雪	23 土 大雪 祝日	24 日 大雪	25 月 大雪
26 火 大雪	27 水 大雪	28 木 大雪	1 金 大雪	2 土 大雪	3 日 大雪	4 月 大雪









今月5年

# 2023 HEALTHY GOOD

# 水分補給の GOODとBAD

# CALENDAR BAD

## 水だけでなく塩分も摂取

高温で湿度の高いところに長時間いると、体温の調節がうまくいかなくなり、体の水分が失われやすくなります。汗をかいて水分が失われるだけでなく、呼吸によって水分が奪われていってしまう。そのため、めまいや立ちくらみ、暑熱疲労などを感じることがあります。また、汗と一緒に塩分も失われ、脱水状態になるのを避けるために、意識的に塩分もとることがあります。季節には、涼しくなるにつれて塩分不足になりやすくなるので、とり過ぎには注意していただく。塩分は、お茶やスポーツドリンクは、まとめて飲むのとよいでしょう。夏場に塩や汗しを入れる方法もあります。また、塩分が豊富な食品がおすすめです。



## ちよいとヘルシーメニュー

### 飲み物にクエン酸をプラス



レモン汁、かんきつ類などに含まれるクエン酸は、疲労回復効果がある。また、喉の乾燥を防ぐ効果も。さらに、汗をかいた後の塩分補給も効果的。スポーツドリンクやミネラルウォーターは、まとめて飲むとよい。また、塩分が豊富な食品がおすすめです。



2023  
7

## コーヒーや紅茶をよく飲む

水分不足になると、喉乾きも起こりやすくなります。喉乾きで飲みが苦しくなるのは、喉の乾燥によるもので、喉の乾燥を防ぐためには、水分をこまめに補給することが大切です。また、喉乾きを防ぐためには、喉乾き防止剤や加湿器を使うことも有効です。また、喉乾き防止剤や加湿器を使うことも有効です。また、喉乾き防止剤や加湿器を使うことも有効です。



## 健康的な住まい

### 湿度計や温度計を設置

湿度計や温度計を設置することで、室内の湿度や温度を把握することができます。湿度計や温度計を設置することで、室内の湿度や温度を把握することができます。湿度計や温度計を設置することで、室内の湿度や温度を把握することができます。



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
6 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	8 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	27 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	28 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	29 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	30 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
2 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	3 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	4 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	6 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	7 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	8 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	11 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	13 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	14 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	15 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
16 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	17 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	18 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	19 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	20 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	21 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	22 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
23 30 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	24 31 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	25 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	26 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	27 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	28 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	29 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31









