

就寝前のスマホの使用を見直してみませんか？

「メラトニン」という言葉を聞いたことがありますか。メラトニンは睡眠のリズムを整える作用があり、光によって分泌が抑制されるのが特徴です。スマホの画面から発せられるブルーライトは、とても強いエネルギーを持つ光です。そのため、スマホを寝る直前まで見てしまうと、メラトニンの分泌が抑制され、入眠が妨げられたり、睡眠の質が低下したりします。

まずは自分なりのルールを決め、スマホと上手に付き合いながら、質の良い睡眠をとれるようにチャレンジしてみましょう。

就寝前のスマホ使用ルール

- ☑ 就寝前 1 時間はスマホの使用を控える
- ☑ スマホを寝室に持ち込まない
- ☑ 時間を決めて使用する



ノルディックウォーキング体験会 ID 0235524

北欧生まれのフィットネスエクササイズ！普通のウォーキングに比べて、腰・膝への負担が軽く、20%も多くのカロリーを消費できます。

- と き 2月26日 日 午後1時30分～3時
- ところ 市民会館東ホール
- 参加費 無料
- 定 員 30人（定員を超えた場合は抽選）
- 申し込み 2月16日 日 までに直接、電話、QRコードで健康推進課へ。



体重測定100日チャレンジゴールイベント ID 0189485

- と き 2月28日 日 午後1時30分～3時30分（開場：午後0時30分）
- ところ 市民会館東ホール
- 内 容 講演会、賞品交換、抽選会
- 対 象 どなたでも ※賞品交換、抽選会は100日チャレンジ参加者のみ

市民病院で
整形外科医として
診療中



「運動はからだところの万能薬」 ～こころは、からだの声を聞いている～

講 師 スポーツ医療・健康アドバイザー はい ひろなり 褒 漢成

