

# イワくんの ちょっとイワせて

第9回



イワくんどうしたの？

友達のお父さんが、最近あんまり眠れないんだって。「年のせいかなあ」なんて言ってるみたい。眠れないから、なんだかずっと疲れが取れないんだって。どうしたら、よく眠れるようになるのかな…？



イワくん勉強中！

つム  
つム…

- いい睡眠をとるには
- ・起床時間は一定に
  - ・適度な運動を
  - ・昼寝は30分以内に
  - ・寝る前は部屋を暗くしてゆったり
- 不眠が続く時は → 心の病気のサイン？

寝る前の飲酒は  
睡眠の質がダウン↓

かかりつけ医や心の専門医に相談



イワくんわかった？

よく眠るには、規則正しい生活と適度な運動が大事なんだね。友達のお父さんにも、よく眠れるようにするポイントを教えてあげなくっちゃ！運動不足みたいだったら、ひゃっぴい体操も教えてあげようっと

よく眠れないことが、心の不調のサインってこともあるんだよね。もしもずっと眠れないみたいだったら、病院に行ってお医者さんに診てもらおうのも大事だね！

皆さんも、心も体も元気に生活できるように、夜更かししないでぐっすり眠ってくださいね！



## 人の動き (平成27年8月31日現在)

- 住民基本台帳 人 □ 総数 85,170人(前月比 - 92)
- 男 39,884人(前月比 - 46)
- 女 45,286人(前月比 - 46)
- 世帯数 42,148世帯(前月比 - 32)

## 岩見沢市役所

☎ 068-8686 北海道岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号  
 ☎ 0126-23-4111 FAX 0126-23-9977  
 ホームページ <http://www.city.iwamizawa.hokkaido.jp>

▶救急当番医ガイド ☎ 0126-23-5153  
 ▶消防テレホンガイド ☎ 0126-24-0119



今月の表紙

私たち、CA(クラス・アテンダント)です！

広報紙は綴じておきましょう