



快適な睡眠で 心身ともに健康に！

朝までぐっすり眠れ、さわやかに目覚められれば、1日の始まりがとても充実します。

現代社会の中で、睡眠に悩みをもつ人は5人に1人といわれています。健康的な生活を送るため、快適に睡眠をとるコツを紹介します。

快適な睡眠のためのヒント

① 日中眠気で困らなければ睡眠時間は人それぞれで良い
成人の場合6〜7時間が睡眠充足の目安です。年をとると必要な睡眠時間が短くなり、70歳を超えると平均6時間弱です。



② 刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラクセス方法を
カフェインの覚醒作用は摂取後30〜40分後から表れ、4〜5時間持続します。寝る4時間前のカフェイン摂取や1時間前の喫煙は避けましょう。軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り等でリラクセスしましょう。



③ 就床時刻にはこだわらず、眠くなってから床につく
眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ、寝つきを悪くします。

④ 同じ時刻に毎日起床
早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じるのです。休日にだらだらと床で過ごす、次の朝がつからくなります。

⑤ 昼寝をするなら午後3時前の20〜30分間
長い昼寝はかえってぼんやりしてしまいます。夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響します。

より良い眠りのための環境

光：寝室の明るさは、おぼろげにものの形が見える光が良いといわれていますが、自分にとって一番眠りやすいと思える明るさを探してみましょう。

音：夜間は、ちよつとした物音でも寝つけない原因になります。外からの騒音には、厚手のカーテンや2重サッシなどで防音対策をとりましょう。

温度・湿度：夏は温度が25℃、湿度は50%が理想です。エアコンなどの設定は25〜28℃が目安です。



良い眠りのための寝具条件

ぐっすり眠るためには、快適な寝具を選ぶことも大切です。一般に、柔らかく軽い掛布団、適度な固さの敷き布団、ほどよい高さの枕が良い寝具の条件です。

谷川小学校から



本校は、豊かな自然に恵まれ、保護者や地域の方々は、学校教育に理解が深く、子どもたちを支える環境づくりに熱心に協力してくれました。その自然環境や地域、社会の協力を生かして、ふれ合いを深めながら豊かな心を育もうとするのが、本校教育の特色です。

5月には、入郷の鈴木欣市氏の水田で、恒例の全校生による田植えを行いました。



6年生は1年生の面倒を見ながら、全校生が家族のような雰囲気の中で、充実した活動ができました。そして田植え終了後、



おいしいお米がとれるよう、看板を立てました。秋には稲穂が実りたくさん収穫できることを、今から楽しみにしています。

7月には、1人1鉢運動の「菊づくり」を仲丸の齋藤泰氏から植え方の注意や説明を聞き、植え付けました。夏休みは自宅に持ち帰り、2学期は学校で大輪の花が咲くよう、心を込めて世話をします。

これらの活動は、勤労の尊さや感謝の念、ふれ合いの大切さ、助け合いなどを学ぶことができ、有意義な活動でした。

広報文芸

俳句

味噌汁の青き香りや淡竹の子
夕立に追はれ軒先借りにけり
蓮の花夢のごとくに開きけり
空魚籠に木苺摘みし那須野かな
虹の環の中に大河の橋かかる
一介の農夫たる父冷奴

馬頭 塚原 廣
馬頭 藤田 芳輝
馬頭 大金 キヌ
三輪 永森 悦子
吉田 国安 薫
小川 和泉 すみを

短歌

村おこしの蛍飛び交ふ校舎跡に楽高鳴りて夜をにぎはふ
デイサービスの車より手を振る媼見ゆ会釈返して挙手の礼せり
日常の匂ひなき歌詠みたしと言ひしことあり今は思はず
紙に折りし鍋敷二つ届きたり元気で施設に暮すとありて
熟れ麦の広き畑に風たちて穂波潮のごとく満ちくる
見下ろせば五稜郭跡鮮やかな星の輪郭天に真向う

和見 小高 歌子
盛泉 佐藤 茂
馬頭 松原 幸雄
小川 佐藤佳久子
小川 塚原 タイ
吉田 塚原 タイ
小川 古沢 実

川柳

普段着も美人が着れば高く見え
楽しみな明日へ雨も唄ってる
受粉した西瓜へ食べる日を数え
来春はひ孫の顔が見られそう
収穫へ労を惜しまず流す汗

小砂 笹沼 季子
薬利 大嶮 克明
谷田 岡崎 甫子
大山田下郷 佐藤 有紀
大内 郡司 正幸



新着図書

那珂川町 図書館

『戦力外通告』



藤田宜永／著（講談社）
55才リストラされた。新しい人生は、そこから始まった。リストラの恐怖、夫婦の危機、家族の崩壊、肉体の衰え…。悩みは山ほどあるが、まだ未来は開けているはずだ。
転換期を迎えた男たちの、心の惑いが描かれ、渾身の長編小説です。

『ロスト・チャイルド』



桂美人／著（角川書店）
法医学教室の助教授・神ヒカルは、監察医務院で外国人グループに襲われた。次々と犠牲者が発生するなか襲撃犯のターゲットは、解剖室に運ばれた女性国際スパイと判明。その死体にある秘密が隠されているという。襲撃犯の真の目的とはいったい何なのか。第27回横溝正史ミステリー大賞受賞作をお楽しみください。

『ミサコの被爆ピアノ』



松谷みよ子／文・木内達朗／絵（講談社）
1945年8月6日、爆心地より1.8キロの地点で1台のアップライトピアノが被爆しました。
あの日から62年、ピアノは今も音を響かせています。広島原爆を書いた『二人のイーダ』にはじまり、長年にわたって戦争を見つめてきた著者が書き下ろした、平和への確かな願いがこめられた作品です。

- ◇ 『大江健三郎 作家自身を語る』 大江健三郎／著（新潮社）
- ◇ 『新帝都物語』 荒俣宏／著（角川書店）
- ◇ 『獣医からもらった薬がわかる本』 浅野隆司／監修（世界文化社）
- ◇ 『逆立ち日本論』 養老孟司・内田樹／著（新潮社）
- ◇ 『つめたくてあまいお菓子』 黒川愉子／著（文化出版局）
- ◇ 『緑の模様画』 高樓方子／著（福音館書店）
- ◇ 『国際協力の現場から』 山本一巳・山形辰史／著（岩波書店）
- ◇ 『虫のごもたち』 新開孝／写真・文（福音館書店）
- ◇ 『トウトレインズ』 魚住直子／著（学習研究社）
- ◇ 『イルカ・クジラ大図鑑』 中村庸夫／監修（PHP研究所）