

くるみ便り

今年もいよいよあと2ヵ月となりました！冬を迎える準備はできていますか？

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃です。昼間のポカポカした日差しに比べ朝、夜は冷え込んでいます。朝起きた時、布団から出るのが辛いですよね。そんなあなたに！今回のくるみ便りは朝の目覚めがスッキリする特集です！

11月号



本が入れ替わりました!!

くるみ薬局では世界の絵本を3ヶ月に一度お届けしています。

ぜひ、お子さんと一緒に手に取ってみてください😊

- ・ ムッシーのすてきなキャンディ (オーストラリア) ・ 穴 (ノルウェー)
- ・ ニぐまくんのはじめてのぼうけん (イギリス) ・ うみのいきもの (イギリス)
- ・ かえるくんのかずのえほん (オランダ) ・ ぼくは青ねこ (フランス)
- ・ トゥルーリのアメリカリョコウ (ドイツ) ・ 123のゆめみてる (イギリス)
- ・ ぼくは、ガルーノ (イタリア) ・ 恐竜を探せ! (オーストラリア)

冬でも目覚めスッキリ👁️👁️

冬になると、朝起きられない。なかなかベッドから出られず、貴重な朝の時間が少なくなっていますか？そこで今回は、寒い冬の朝でも「スッキリ起きられる目覚ましテクニック・習慣」をご紹介します。



☆夜に気をつける3つの習慣☆

- ① 眠る前にコーヒーなどの刺激物(カフェインなど)をとらない
- ② スマートフォンやパソコンなどの強い光を浴びない
- ③ 満腹状態で眠らない

☆カーテンを開けておき寝室に光が入るように☆

朝に光の刺激を受けると、脳と身体が活動的になり目が覚めやすくなります。15cmほどカーテンを開けたまま眠るようにしてみましょう。

☆全身の筋肉を目覚めさせるストレッチ☆

1. あおむけで寝たまま、両手を頭上に伸ばし手を組みましょう。
2. 糸がピンと張ったように手と足を伸ばしていきます。
3. 5秒間グーッと伸ばしたら、一気に脱力します。
4. この動作を3回繰り返しましょう。

☆バランスの良い朝食☆

よく眠れない、1日中だるいという人は、栄養不足が原因の場合も。「炭水化物と脂質に偏った食事は要注意。良質なタンパク質やビタミン、ミネラルを朝食に取り入れてみましょう。」



くるみ薬局のホームページは
こちらからどうぞ😊

裏面もあるよ♪