

～菅山地区健康教育～



睡眠について



【スタッフ】

保健委員：増田さん 保健師：藤巻、池谷

【活動の様子】

菅山区公民館で、睡眠をテーマにした健康教育を行いました。当日は、平日の遅い時間にも関わらず、30人近くの方に来ていただきました。睡眠の大切さや良い睡眠をとるための方法をお伝えすることで、少しでも菅山区の皆さまの休息時間を有意義なものにできたらという思いで講話をしました。私自信初めての健康教育でしたが、皆さん暖かく受け入れてくださいました！



保健師 2 名が、睡眠に関する寸劇を披露しました😊



最後に、睡眠導入ストレッチとして、「まきトレ」を行いました！！