



今年の立春は2月3日だったので、節分が2月2日でした。

なぜ今年は1日ずれたのかというと、地球の公転周期のずれが原因でした。

立春の前の日が節分と決まっているので、立春が1日早まると節分も1日早まるのです。つぎは4年後が2月3日が立春で2日が節分になるそうです。



# よく眠るために

睡眠は、体の中で一番エネルギーを使う「脳」を、オーバーヒートにならないようにお休みさせます。また、寝ている間に、脳から、骨や筋肉を成長させる「成長ホルモン」が分泌されます。だから睡眠はとても大切なものです。ぐっすり寝られるよう次のことに気をつけましょう。

- 寝る部屋は暗くする



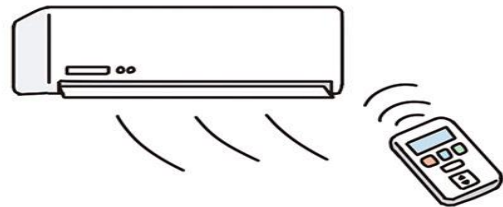
- 寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



- 寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



- 寝る部屋の温度を調節する  
(冬は19~22℃、夏は23~26℃ぐらい)



- 自分に合う寝具  
(布団やまくら) を使う



- 着心地がいいパジャマを着る

