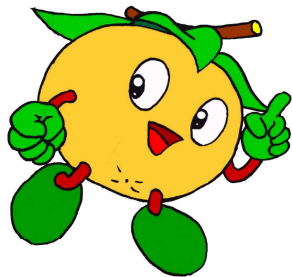


神宅小学校の子供たちをもっと元気に!!



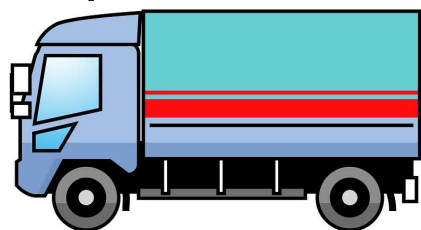
# ほけんだより 特別版

お子様といっしょにごらんください。



**年間、約3兆円!!**

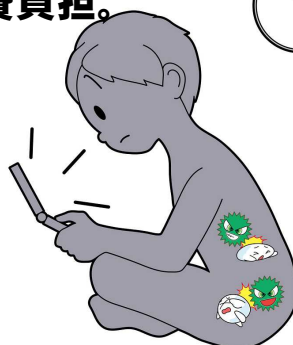
今の日本で、睡眠不足が原因とされる経済損失の金額です。



たとえば居眠りや集中力の低下による**事故、作業効率の低下。**



高血圧、心筋梗塞、肥満、糖尿病などの**健康被害、医療費負担。**



免疫力が下がり**感染症**にかかりやすい、**アレルギー**を起こしやすいことによる**健康被害、医療費負担。**

生活リズムの乱れから**不登校**や**引きこもり**になり、**経済的困窮。**



まずはご家庭で、睡眠を大切にした健康第一の生活について話し合い、経済損失を少なくしていきましょう。