



DH 歴12年 美咲  
(夏といえば…スイカ!浴衣!)

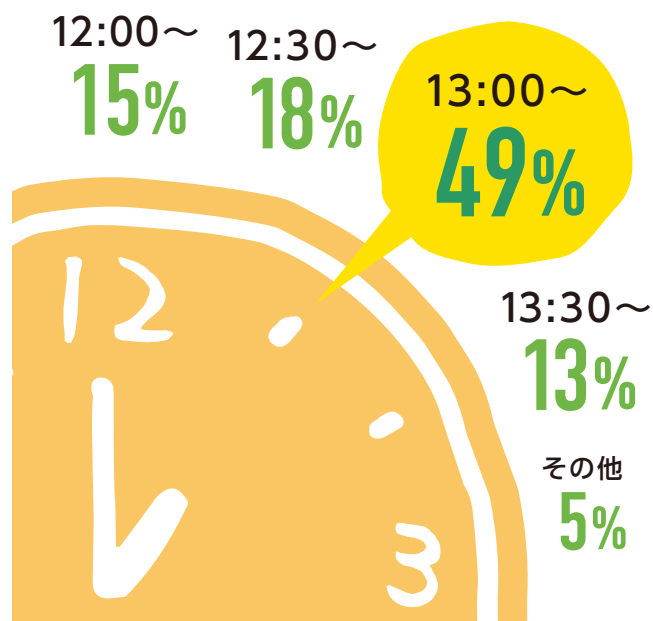
# 「昼休み」編

今回はみなさんの過ごし方をたくさん紹介しています！  
昼休みの過ごし方の参考にしてください(^ ^)

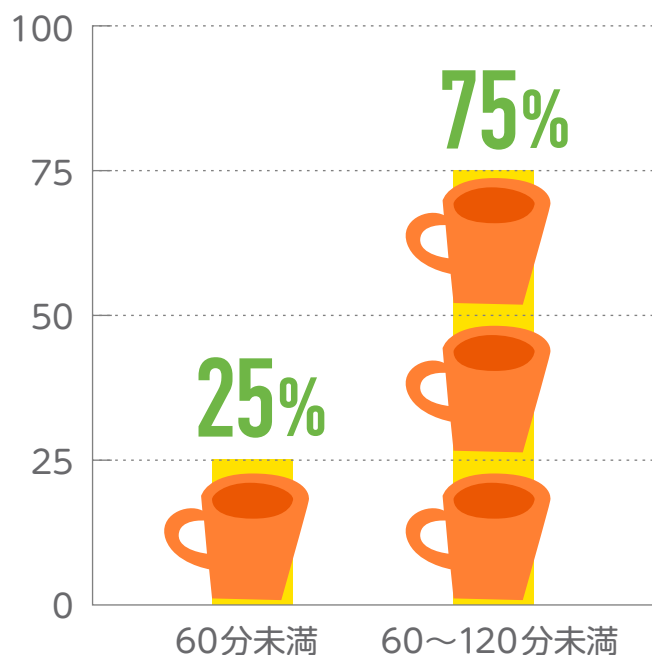


DH 歴3年 月美  
(夏といえば…海!フェス!)

## ☺ 昼休みは何時から？ ☺



## ☺ 時間はどれくらい？ ☺



DH 美咲

13時からが約半数と多いですね。  
時間は1時間以上が75%も！

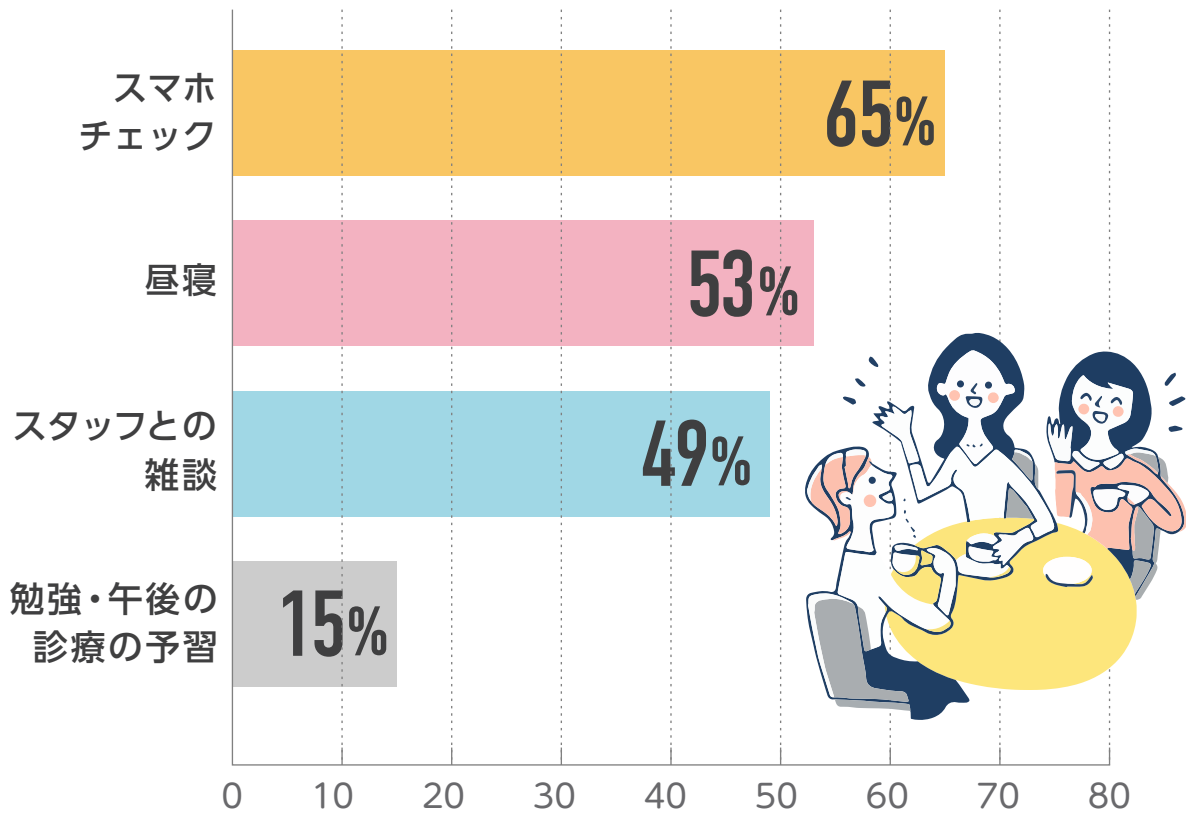
比較的しっかり取れている方が多そうです。  
60分未満の方は貴重な休み時間ですね。



DH 月美



## 昼休みの過ごし方はランチと、何？



DH 美咲

みなさん、気分転換、リフレッシュの時間ですね♪

やはりスマホチェックが多いですね！私もSNSを見たり、ゲームをして過ごします。



DH 月美



DH 美咲

私は先輩との会話から業務のヒントをもらうこともあるので、スタッフ同士の雑談も大事だと思っています！

## アンケートで頂いたみなさんの 昼休みの過ごし方をご紹介します♪



DH 美咲

今回、私が1番気になったのが、  
ペンネーム・ムニモさんの過ごし方です！

“ 時間にゆとりがあれば、5分でも良いのでひとりになれる  
場所で目を閉じて静かに過ごします。もう少し時間が  
あれば寝ることも。ほんの少しの時間でも寝ると午後から  
の能率がグッと上がります。 (ムニモさん) ”



DH 美咲

調べてみると、午後の効率を上げる  
お昼寝ポイントがたくさんありました♪

- ✓ 午後の早い時間に
- ✓ 長さは15分程
- ✓ 横にならない
- ✓ 昼寝の前にコーヒーなどのカフェインを飲む

出典元：厚生労働省『スマート・ライフ・プロジェクト』<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

お昼寝前にコーヒーを飲むのが意外ですね！



DH 月美



DH 美咲

目覚める頃にカフェインが働き始めるので、  
スッキリ目覚めやすくなるようですよ。

(公財)ライオン歯科衛生研究所 LINE 公式アカウントリサーチより (集計期間：20230704~20230706)



## その他、こんな過ごし方をしている方も♪



### 一度帰宅派

★自宅へ帰り、夕食後の下準備と、洗濯物の片付け時間が余れば昼寝します。(ゆきいず)

★家事全般と、筋トレ。10分くらい昼寝します。(くまけ)

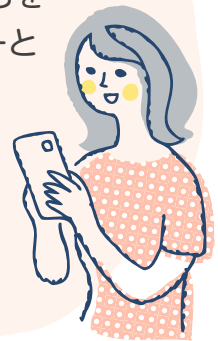


### のんびり派

★スマホでテレビ見ながらのんびりしてます(とくぞー)

★午後の診療に備えて気持ちをリセットするのにコーヒーと甘いものが必須です。(のんちゃん)

★午前の疲れを取って、午後に備える!(4618)



### みんなとワイワイ & アクティブ派

★雑談をしながらランチを食べて、キッズルームでYouTubeを見ながらヨガをしています。(魚ちゃん)

★スタッフと談笑したり、業務やプライベートの相談し合ったり、コミュニケーションをとります。(きりん)



### 診療の準備派

★それぞれの所属部署のミーティングと全体ミーティング。隔週なのでそれ以外は患者さんの整理にあてる。(すーちゃん)

★午前のカルテ(衛生士記録)の記入と振り返り、衛生士との意見交換、午後のアポの予定を確認、明日以降のアポ状況確認、シャープニング。雑談など。(ともさん)



DH 美咲

その他、掲載しきれませんでした。たくさんのコメントありがとうございました！お昼休み中のみなさんに有益な情報発信も企画していきます★