



☆ 2学期が始まりました！生活リズムを見直しましょう ☆

長いように感じた夏休みもあっという間に終わってしまいましたね。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？

さて、2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月とはいえ熱中症にかかる危険もあるので、水分をこまめにとり、生活リズムをととのえるよう心掛けましょう。休み明けは、からだのたるさを感じ、寝つきが悪くなりがちです。これは不規則な生活によって「**体内時計**」が乱れたことが原因と考えられます。

体内時計を正常に動かそう

◇体内時計とは？

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間。この時間のズレを調整しているのが、私たちの体内にある「**体内時計**」です。

◇体内時計を正常に動かすためには

- ①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
(くもりの日でも効果はあります！)
- ②昼間はなるべく外に出る
- ③1日3回の食事をなるべく決まった時間にとる

☆ポイントは**日光**と**生活リズム**です！



☑Check!

生活リズムをととのえるには？

体内時計を正常にし、生活リズムをととのえるには次のようなことが大切です。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 毎日、朝ごはんを食べる。 | <input type="checkbox"/> 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。 |
| <input type="checkbox"/> 早起きをして、朝の光を浴びる。 | <input type="checkbox"/> 寝る前までテレビを見たり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用しないようにする。 |
| <input type="checkbox"/> 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。 | <input type="checkbox"/> 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。 |
| <input type="checkbox"/> 1日3食を、決まった時間に食べる。 | |
| <input type="checkbox"/> 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。 | |

