



## 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学期が始まり秋も近づいてきましたが、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。また、2学期は文化祭や遠足など行事があります。充実した2学期を過ごすために、夏休み気分は払い去り、早寝・早起きを心掛けて元気に学校生活を送りましょう！

### 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。

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 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。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

