



令和3年9月
長畝小学校

生活リズムを整えましょう

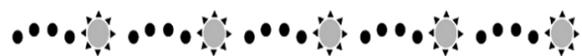
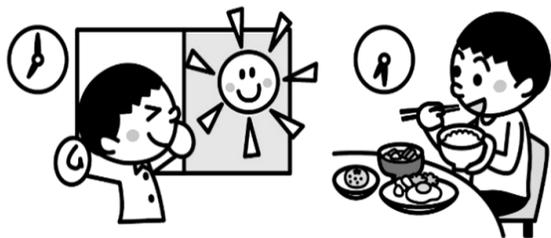
夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、なんとなく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、生活リズムを元に戻すことが大切です。



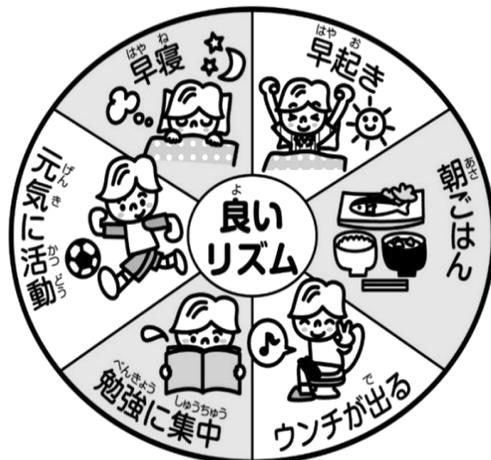
体内時計、乱れていませんか？



1日は24時間ですが、「体内時計」はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きのよい生活リズムが身につきます。



良い生活リズムを取り戻すためには？

自分の生活をふりかえり、あてはまる(ちかい)ほうにしるしをしましょう。

●起床時

- ① 毎日朝寝坊している
- ② 朝早く起きて太陽の光を浴びる



●朝ごはん

- ① 朝は食欲がないので何も食べない
- ② 主食と主菜、副菜と汁物を食べる



●夕ごはん

- ① 食後にあまいジュースやアイスをよく食べる
- ② ごはんと旬の野菜たっぷりのおかずを食べる



●生活リズム

- ① 外は暑いので1日中冷房の効いた室内にいる
- ② 毎日体を動かしている



●寝る前

- ① 寝る直前までテレビを見たり、ゲームをしたりしている
- ② 寝る前は部屋を暗くする



①が多かった人… 良い生活リズムを心がけましょう！

食事は1日3回、バランスよく食べることが基本です。甘いものを食べすぎると疲れやすくなります。適度に体を動かして汗をかくことも大切です。また、寝る前にテレビやゲーム機などを使用すると、睡眠の質の低下につながるのを控えるようにしましょう。

②が多かった人… この調子で続けましょう！

早寝・早起き・バランスの良い食事・適度な運動で規則正しい生活リズムが整います。また、寝る前に部屋を暗くすることで睡眠の質が良くなり、ぐっすり眠れるようになります。

裏面へ続く

