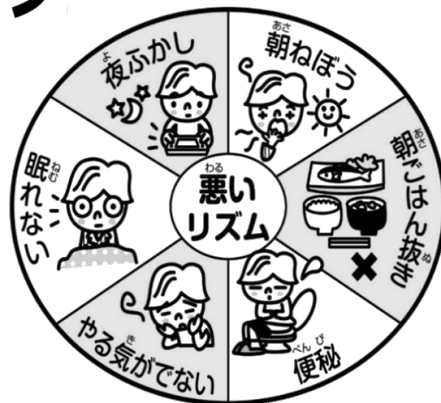


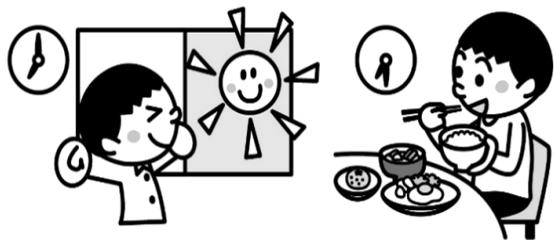
生活リズムを整えましょう

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、乱れた生活リズムを元に戻すことが大切です。

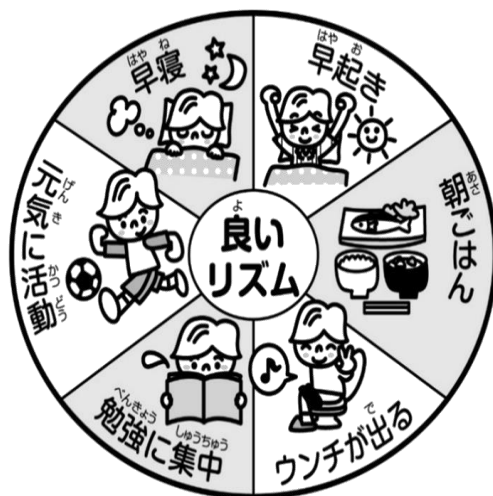


体内時計、乱れていませんか?

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?

次の2つのうち、どちらの生活リズムになっていますか?

●起きる時

- 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 食後のデザートにアイスやアイスを食べる
- ② ご飯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、ゲームをしている
- ② 寝る前は部屋を暗くする



①を多く選んだ人は… 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、夜更かしの原因や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を多く選んだ人は… この調子で楽しい2学期を!

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。規則正しい生活リズムで、楽しい2学期を過ごしましょう。