

生活リズムを整えよう！

連休が終わり、5月も半分終わりました。前回お知らせした、休校中の生活パターンはうまく作れるようになりましたか？まだもう少しこの生活が続きますが、目的をしっかりとって生活していきましょう。そのために・・・大切なことと言えば、生活リズムです。

毎日の生活リズムをいつも同じようにしておくと言われているとされています。それは、一日の生活のいろいろなタイミングで体の器官からホルモンが出て、体の調子を整えてくれる働きがあるからです。その働きは同じリズムで生活することでスムーズに行われます。リズムを整えるポイントを下にまとめておきます。

その1 朝起きる時間を同じにして、朝の光をしっかりあびよう。



私たち人間の体には体内時計があると言われています。だいたい一日24～25時間です。地球の一日と少しずれているので、ほっとくとずれが大きくなってリズムが崩れていきます。そこで、朝同じ時間に起き、朝の光をあびると、体が朝を認識して、時間のずれをリセットしてくれることとなります。

その2 だいたい決まった時間にご飯を食べよう。

特に大切なのは「朝ごはん」と言われていますが、食べることで、体に刺激を与え目覚めがすっきりします。そして夜消費したエネルギーを補給し、活動するための力を得ることができます。また、ご飯を食べて、刺激を与えることで、時計のずれを戻すことができます。



その3 寝る時間を同じにして、寝る前の強い光を見るのは避けよう。

寝る場合も寝るためのホルモンが出て眠ることができます。スムーズな眠りのためには、寝る一時間前からは強い光を見ないことが大切です。やわらかい暖色系の照明に変えたり、スマホやゲームなどをしないようにすると、体が寝るための準備をすることができます。また、寝る30分くらいに体のストレッチをするのも効果があります。

これからの生活の中でリズムが崩れないようにしてみてください。また崩れてしまったという人は、上のことを意識して学校再開までにもとに戻しておきましょう。