




3学期が始まりましたね。冬休みはゆっくり過ごすことができましたか？朝は冷え込んで布団から出るのがすごく辛い時期になってきましたが、2021年も元気に頑張っていきましょう。今年もよろしくお祈りします。

● 朝型生活に切り替えよう！

冬休み中、規則正しい生活はできましたか。冬休み中に夜更かしをする日々が続き、学校が始まっても寝る時間が遅くなっている人や、受験勉強のためにどうしても寝るのが遅くなっている人がいるかもしれませんね。活動しやすい時間は人それぞれだと聞いたことがあるかもしれませんが、授業をすっきりした気持ちで受けたり、試験の時に力を発揮したりするには、夜型の人も朝型の生活に切り替えておく方が良いでしょう。

ヒトの体内時計は1日約25時間であり、生活リズムは次第に後ろにずれるようになっています。そして、日光には体内時計を24時間に調節する効果があります。体内時計が後ろにずれないようにするには、毎日決まった時間にきちんと起きて、朝の日光をしっかりと浴びて、体内時計のずれを早めることが大事です。起きたらまずカーテンを開けて、日光を部屋の中に取り込みましょう。また、夜寝る前、強い蛍光灯の光や、スマホやゲーム等の画面から出るブルーライトを浴びることは眠りの妨げになるので、これらを避けるようにしましょう。お家の人と、決めた時間になったらスマホを使用しない・預ける等、きちんとルールを決めて、自己管理をするようにしましょう。


そのあひび、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は「しっかり」とったつもりでも、「ぐっすり」眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかぬうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス 悩んでいることや気になることがある




睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？

下着を着る 体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。

上手に重ね着を 厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。

室内と室外を意識 室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。



気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを！

寒さに負けないように、
衣服で体温調節しよう！

