



松国保健だより mini

令和2年9月4日

千葉県立松戸国際高校 保健室

夏休みが終わり、授業がスタートしましたが、まだ夏休みムードが抜けない人も居るのではないのでしょうか？ 気分をリセットして、正しい生活のリズムを取り戻しましょう！

まずは、生活チェック

睡眠時間は十分にとれていますか？



3度の食事はきちんと食べていますか？



適度に体を動かしていますか？



心と体の疲れ、上手にとっていますか？



☆朝・昼・夜それぞれのポイント☆

朝



- ・太陽の光を浴びて
脳の時計をセット
- ・朝食で腹時計をセット
(食欲がなくても何か食べよう)
→太陽の光の入るところで朝食をとって体のリズムを24時間に整えよう！

昼



- ・夕方(タ)方の居眠り、仮眠はしない。※夕方15時以降の仮眠は夜の睡眠に悪影響
- ・昼間の強い眠気を撃退できない人へ
→昼休憩に10分程度机で伏せ寝する!! (短時間の仮眠は脳を休めリフレッシュさせます。
午後の授業で集中力UP)

夜



- ・部屋の明かりを少し落とす。
- ・寝る直前の激しい運動や熱いお風呂は×
- ・パソコン、スマホは短めに
- ・カフェインも×
(コーヒー、チョコ等)
- ・布団の中で悩み事しない

睡眠時間には個人差があります。自分に合った長さを知り規則的に！
ぴったりの睡眠時間を発見するコツは・・・翌日の体調&脳の冴えで判断
平日と休日の起床時間の差は2時間以内におさえよう！
まずは起きて食事をとること、睡眠の不足分は昼休憩の仮眠で解消しよう！！

