



規則正しい生活で体調を管理しよう！

ここ2週間ほど、週末になると体調を崩して保健室を利用したり、早退したりする人がちらほら見られます。ゲームやSNS等で寝不足になっていないかな…、朝ご飯を食べてきているかな…と、心配しています。

今週に入って梅雨入りし、じめじめとした湿気の多い日が増えています。くもりの日や雨の日が近づくと体調が悪くなる人はいませんか？天候により気圧が低下すると、耳の奥にある内耳が感知して気圧の変化の情報が脳に伝わり、自律神経系を活性化させるのですが、内耳は気圧に敏感なため、少し気圧が変化しただけでも自律神経のバランスが崩れて、頭が痛くなったり身体がだるくなったしてしまうようです。自律神経のバランスを整えるには、生活リズムを整えることが大切です。

また、梅雨の合間の晴れの日には日差しが強く、大変暑くなります。熱中症の対策も大切です。熱中症対策に屋外や屋内でも距離がとれる場合はマスクを外すことが推奨されています。学校でも、体育の授業や部活動、登下校時にはマスクを外すことを勧めています。ただ、マスクを外せば熱中症にかからないわけではありません。熱中症の予防にも水分・塩分の補給とともに、生活リズムを整え、規則正しい生活をするのが大切なのです。

そのために 早寝・早起き 朝ごはん

生活のリズムを整えるためには早寝・早起き・朝ごはんが大切です。十分睡眠をとって、しっかり朝ごはんを食べるとともに、適度な運動やお風呂につかることも良いといわれています。

1学期も半分以上が過ぎ、これから期末テスト、そして3年生は最後の大会に向けてのラストスパートです。自分の体調は自分で整えていきましょう！

皆さんの身体の中に 時計があるのを 知っていますか？



地球は24時間で北極と南極を軸にして1回転します。これを自転といい、朝・昼・夜が生まれます。こうした1日のリズムによりよく対応するため、ヒトも含めて地球上に暮らすほぼすべての生物は「体内時計」と呼ばれる時間を知るメカニズムを持っています。

地球は24時間で1日ですが、ヒトの体内時計は通常24時間より少し長めに設定されています。起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで体内時計が早まり24時間に調整されることが分かっています。

ヒトの体内時計には、日中に活動して夜眠るといった昼行性の行動パターンをとる前提で、身体の様々な働きがだいたい決まった時刻にプログラミングされています。なので、『早寝 早起き 朝ごはん』を実行していけば、心も体もよりよい状態を保つことができ、勉強や運動で自分の力を大きく発揮できることになります。