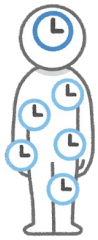
保健室だより

2023年６月
保健室　第７号

今回のテーマは、 **生活リズムの整え方** です。



みなさん。【体内時計】という言葉を知っていますか？

体内時計は１日24.5時間（個人差あり）の周期で動いていると言われています。

１日は24時間なのに、　「どういうこと？」　と思われる方もいるかもしれません。

『　夜更かしは簡単に出来るのに、早寝はなかなか出来ない・・・　』

こんな経験はありませんか？

つまり、体内時計は24時間より若干長いため、ズレが生じてくるのです。

これが夜更かしが簡単にできる理由の一つです。
そうは言っても、私たちは24時間で生活しなければなりません。

体内時計がズレる（狂う）
＝　時差ぼけ状態
不眠　疲労感
倦怠感　集中力低下
が起こりやすくなる

では、そのズレをどうやってリセットしているのでしょうか？

体内時計のリセットの方法、それはずばり、【太陽光と食事】です。

太陽光は脳に、食事は臓器に刺激を与えて、人間は朝になったと認識します。

そして、最も重要なのは、【二つの刺激を時間差を空けずに行うこと】です。

→ 脳と身体の“時差ぼけ”（上記症状）を防ぐためです。

学生のみなさんは、勉強や長期休暇でついつい　夜型人間　になりがちですが

高いパフォーマンスを発揮できるゴールデンタイムは午前中だと言われています。

授業も試験も就職試験も午前中に始まります。

毎朝決まった時間に起床し、カーテンを開けて太陽の光を感じ、
朝食（バナナやヨーグルト、スープでもOK！）を摂りましょう。

体内時計は日々少しずつ狂っていくものなので、時々ネジを巻き直すことが重要です。できるだけ早く元の生活習慣に戻しましょう。そして、日ごろから体内時計を崩さないような生活を心掛けましょう。

体内時計　リセット　で検索！

健康づくりのための睡眠指針2014 厚生労働省　　NHK健康チャンネル　参照

＜問い合わせ先＞
保健室　津田沼校舎（１号館１階）　047-478-0231
新習志野校舎（１２号館１階）　047-454-9764