

保健だより ~5月号③

令和2年5月21日(木)
練馬東中学校 保健室

🕒 体内時計を切り替えよう!



1日の周期で体や心が活動状態や休息状態に変化するリズムを体内時計(生体リズムやサーカディアンリズムとも言う)があります。休校が続いたこの数か月で体内時計のリズムが崩れていませんか?崩れた状態のまま学校生活が再開すると、体調を崩したり、心が不安定になることがあります。登校再開に向け、体内時計を学校モードに切り替えていきましょう。毎日同じ時間に同じことをすると生活リズムが整ってきます。

🏠 Point 1 : 朝早く起きて**太陽の光**を浴びよう



生きる上で基本となる機能をコントロールしたり、不安を抑え穏やかにする働きのある脳内物質「セロトニン」。これは午前5時から7時ごろに盛んに分泌され、太陽の光が目に入ることで更に増加します。セロトニン不足になると心の病気や障害につながることもあるので、早起きして朝日をしっかりと浴びてください。ただし、太陽の光は一度浴びただけでは体内時計のリセットにはなりません。1~2週間くらいかけて毎日続けていくと良いです。

🏠 Point 2 : 食事は**三食**しっかりとろう



食事を抜くと、消化器など臓器の時計遺伝子が防衛反応を起こして体内時計がズレていきます。できるだけ起きてから1時間以内に朝食をとるようにしましょう。昼食や夕食も決まった時間にとることが望ましいです。

🏠 Point 3 : 適度な**運動**を取り入れよう



朝食後の1時間以内、夕方に筋トレ、寝る1~2時間前に軽い運動やストレッチをすると体内時計のリセットに効果的。また質の良い睡眠にもつながっていきます。

🏠 Point 4 : **寝る時間**を早めるようにしよう



朝早く起きるためには寝る時間を早める必要があります。自宅で長期間過ごしていると昼夜逆転が起こりやすいです。それを改善していくためにも寝る時間は1~2日かけて15分ずつ早めていくと良いです。

2年生の先生方にインタビュー「自粛生活中に生活リズムを崩さないためにしていたことは?」

- 2-1担任:朝起きてご飯を作り、夜眠れるように日中に運動していました。
 - 2-2担任:決まった曜日に同じ友人とリモート筋トレで運動していました。
 - 2-3担任:しっかり三食ご飯を食べていました。
 - 2-4担任:同じ時間に起き、運動などしっかり活動し、同じ時間に寝ていました。
- 副担任:いつもと同じ時間に起きて三食しっかり食べていました。



みなさんも参考に
してみてください。

体内時計リセットシート



- 体内時計を戻していくために1日の予定を書こう。
- 登校する時間から考え、朝食の時間、起床時間、就寝時間などを逆算してみよう。
- 毎日完璧でなくてもとも、ポイントは、**朝起きて太陽を浴びる、ご飯三食、早く寝る!**

カーテンを開けて朝日を浴びよう!

登校を想定して、家を出る時間を書こう!

運動を取り入れよう!

中学生の理想的な睡眠時間は8~9時間。起床時間から逆算してみよう!

	例	5月 日 ()				
今日の目標 (勉強内容、運動、趣味など)	・5教科勉強する ・筋トレする ・友人と話す					
起床時間 (検温)	6:40	:	:	:	:	:
朝食時間	7:00	:	:	:	:	:
着替え	制服に着替えてみよう!					
家を出る時間	7:45	:	:	:	:	:
午前の活動時間 (学校の1校時は8:45からです)	・英語 ・数学 ・理科					
昼食時間	12:15	:	:	:	:	:
昼休み	休憩					
午後の活動時間 (学校の5校時は13:30からです)	・国語 ・社会 ・体育(運動)					
自由時間	友人とテレビ電話					
家族の手伝い	ご飯を炊く					
夕飯	18:30	:	:	:	:	:
食休み	ゆっくりする					
お風呂	20:00	:	:	:	:	:
自由時間	読書					
就寝	22:00	:	:	:	:	:

学校に関わる時間

体内時計に関わる時間

★担任の先生とは話せましたか?

電話連絡週間です。終わった人は話したいことは話せましたか?聞き足りないことがあれば学校に問い合わせてください。担任が不在でも学年の先生が対応してくれます。

★カウンセラーの杉本先生は金曜日に出勤しています。相談がありましたら学校にお問い合わせください。

★次回の保健だよりは5/29(金)にホームページに載せます。

★今後は健康カードの原本をホームページに載せます。紛失したり書き直したい場合はそこから印刷して使用してください。(予定:5/29)

→6月の健康カードは次回登校した際に担任の先生から配布されます。