



生活リズムを整えよう



夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みの間について夜更かしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか。休み明けは、朝起きられなくて、頭痛や腹痛、だるさ、イライラ、やる気が出ないなど心身ともに不調を感じたり、夏バテの影響がでて体調を崩す心配もあります。今月は、食事・睡眠を見直し、生活リズムを整えるところから始めましょう。

早起き

まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝

寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん

朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

寝ている間に消化され、胃が空になると空腹感が起こります。胃は目覚めてから30分程度遅れて動き出すので、その分時間を空けることで、朝ごはんが美味しく食べられるそうです。



サーカディアンリズムって何？



私たちは、サーカディアンリズムといって、日中は活動し、夜は休息するという体内時計を持っています。この体内時計は、夜更かしなどによる睡眠不足や不規則な食生活などで狂ってしまうことがあります。すると、朝なかなか起きられない、食欲がわかない、夜なかなか寝付けないなど体に不調がでます。また、このサーカディアンリズムは25時間周期のため、私たちが生活している24時間より1時間長いのが特徴です。このリズムに合わせているとズルズルとリズムが崩れてしまいます。朝日を浴びること・朝ごはんを食べることで体内時計がリセットされ、リズムが乱れるのを防ぐことができます。

体内時計、生活リズムの整え方

- 朝・・・早起きして朝日を浴びる。朝食を食べて、寝ている間に下がった体温を上げる。
- 昼・・・日中は、活動的に過ごし、たくさんの光を浴びる。
- 夜・・・夜更かしせずに、早く寝る。寝る前はゲームやスマホをしない。

体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。



朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。