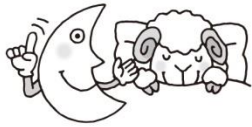




# 生活リズムを整えよう

冬休み期間中は、クリスマス、お正月…と様々な予定もあり、生活リズムも崩れやすくなります。しかし、一度生活リズムが崩れると立て直すには時間がかかります。

冬休みは意外と短く、気が付けばあっという間に3学期です。3学期開始直前になって、慌てないでいように冬休みも生活リズムを崩さない努力をしていきましょう。



## ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント  
1

起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに  
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント  
2

カーテンを開けて日の光を浴びよう  
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント  
3

朝ごはんを食べるのも意外と大切  
夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント  
4

エナジードリンクやコーヒーはほどほどに  
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント  
5

眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG  
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント  
6

就寝時間は決めておこう  
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



### 睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

## 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



### 不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

### 不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます