

りんじきゅうぎょうちゅう 臨時休業中、つい夜更かしをしたり、テレビや動画を長時間見たりして、「なんだか体の調子が悪いな。」という人はいませんか。今のうちから生活リズムを整えて、6月から元気にスタートダッシュを切りましょう。



生活リズムを整える4つのステップ



ステップ① はやお 早起き

まず「早起き」から始めましょう。最初は今起きている時刻の15分前を目標にします。次の日はさらに15分前…というように、これまで起きていた時刻に少しずつ時刻を近づけていくと、起きやすくなります。

★ すっきり目覚めるためには、「起きたらすぐ太陽の光を浴びる」ことや、「コップ1杯の水を飲む」ことも、いいですよ。



ステップ② あさ 朝ごはん

次に、朝ごはんを食べることで、体と脳にエネルギーが蓄えられ、一日を元気に過ごすことができます。特に大切なのが、ごはんやパンなどの「主食」です。朝は食欲がないという人も、主食は食べるようにしましょう。

★ 主食+副菜（おかず、みそ汁、果物等）を食べると、さらに◎です。



ステップ③ アウトメディア

そして、アウトメディアに取り組むことです。スマートフォン等のタブレット端末からは、ブルーライトという光が出ています。それを夜に浴びると、脳が「今は昼だ」と勘違いし、ねむりにくくなってしまいます。ねる2時間前には、スマートフォン等のメディアの利用をやめましょう。

★ 夜だけでなく、昼間もアウトメディアに取り組み、体を動かしましょう。



ステップ④ はや 早ね

ステップ①～③に取り組むうちに、少しずつ早ねができるようになっていきます。しかし、「明日は休日だ！」と夜更かしをしてしまうと、また元の生活リズムにもどってしまいます。平日も休日と同じ時刻にねるようにしましょう。

ステップ①～④を毎日できたら、生活リズムはバッチリ！ さあ、生活リズムを整えましょう。