



「健康な体を保つために・・・」



夏休みが明けました。夏休みから学校生活のリズムへと、もう切り替えは済みましたか。2学期は期間が長く、行事も多い学期です。クラスメイトとの交流が増え、新しい友だちができ、いっそう仲良くなれる機会も増えるでしょう。楽しいことが多い一方で、関係の輪が広がると、協調・協力を意識する場面が増え、気づかないうちに心にも疲れが蓄積することがあります。

では、2学期を心身ともに元気に過ごすには、何に気をつけるといいでしょう。考えてみましょう。

体と心はつながっていると聞いたことがあります。健康な体を保つためには、まずは健康の基本から見直し、整えることが大切です。今一度、毎日の生活での健康の基本を見直してみましょう。

まず、三食きちんと食べ、睡眠時間を確保できていますか。毎日の生活が忙しくなると、就寝時刻がだんだんと遅くなってしまいがちですね。また、わかっているけれど、少しは楽しみの時間も作りたい、リラックスタイムが欲しいとスマホやゲームの時間が伸びてしまい、結果、睡眠時間を削ることになります。さらには、気になることや困ったことがあって、寝つきが悪かったり、夜中に目が覚めたりと睡眠の質に問題が起こってくることもあります。

質の良い睡眠のコツは、就寝時刻と起床時刻をできるだけ固定することです。徹夜をしても大丈夫な人もいますが、睡眠時間は「寝だめ」で収支を合わせることはできないと言われています。質の良い睡眠がとれるように、就寝前にはスマホやパソコンからのブルーライトを見ないことや、快適な室温での睡眠環境を整えることが大切です。そして、起床したら、朝の光を浴びることが一日のスタートに重要です。さらに、体を動かすエネルギーを活性化するために、必ず朝食を摂りましょう。健康な体を保つために起きてからの活動についても、リズムを整えることを心がけましょう。

日々の生活リズムを整え、「しっかり寝て、しっかり食べて、体も脳も休ませる」ようにすることで、充実した2学期を迎えられます。

活動がスムーズに進むよう、皆さんの健康を心から願っています。