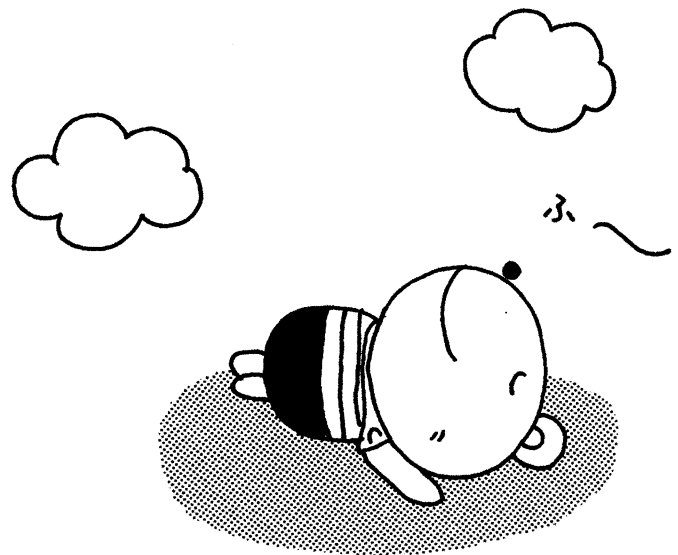


がんばるのも 大切 しんこきゅう 深呼吸も 大切

いそが 忙しい中でも 自分のペースで

1年生は、新生活に期待やワクワク感でいっぱいの方、初めてのこと、覚えることが多くあわただしい4月だったと思います。なかなか新しい環境に慣れない人もいるかもしれません。

2・3年生は学年が上がり、やはり新たな気持ちで張り切っていることでしょう。



新しい環境は思っている以上に心身の疲れを呼び込みます。生活リズムを整えて、自分のペースを作っていきましょう。まずは、「すぱいす」の「す」睡眠の質を上げて疲れをためないようにしましょう。

すぱいすの

す

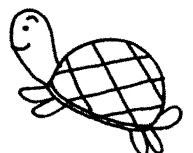
すいみん 睡眠の質を上げる

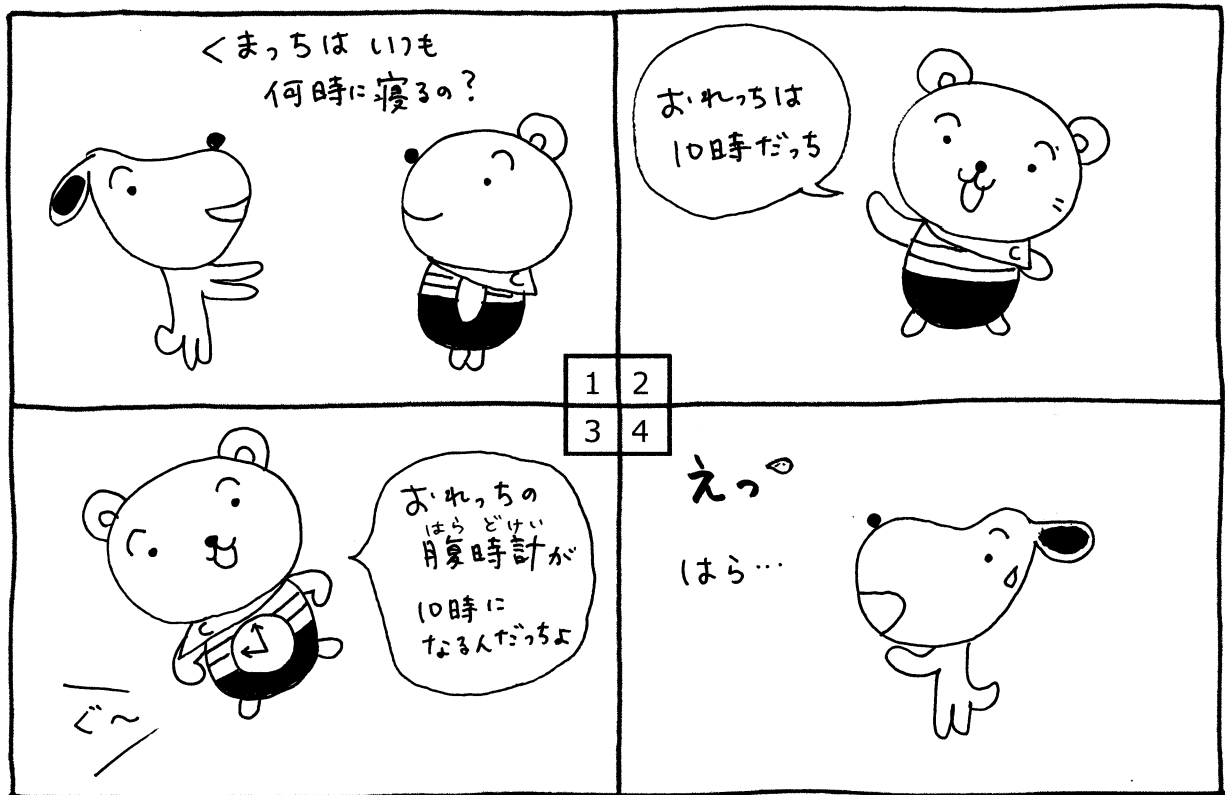
Point

チェックしてみよう

- ☐ 睡眠前にPCやスマホ、タブレットの画面を見ない
- ☐ 睡眠の3時間前までに食事を終える
- ☐ 睡眠の1時間前までに入浴する

どれか一つでも改善できると、眠りの質がワンランクアップするよ！





ヒトの体の中にある「体内時計」

体内時計とは体内に組み込まれた生活リズムを調整するシステムです。
朝起きて太陽光に当たるとリセットされると言われています。人間の体には
体内時計をコントロールする「時計遺伝子」があるそうです。
体内時計の乱れは、体の病気だけでなく、心の病気やがんにも関連すると言われています。
睡眠時間を整えることは、疲れをとるだけでなく、生活習慣病を防ぐためにも大切なのですね。

