

2学期が始まりました。夏休み中は気温の高い日が続き、室内で過ごすことも多かったと思います。新学期を元気に過ごすために、3度の食事の時間を決めてしっかり食べ、生活リズムを整えましょう。

夏休み明けの生活習慣を見直そう

きちんと朝ごはんを食べていますか？

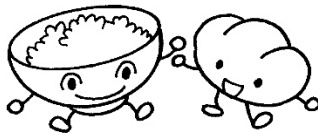
朝は時間がない、食欲がわかないという理由で朝ごはんを抜いてしまうことはありませんか？朝ごはんを抜くと、午前中の勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりします。

朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう。



☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️ ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



朝の光を浴びよう



人がもつ体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。これを調節するには、朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、起床時間に余裕をもち、起床したらカーテンを開けて朝の光を浴びるようにしましょう。朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

十分な睡眠時間を確保しよう

私たちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。十分な睡眠時間を確保できるよう、生活を見直しましょう。

スマホやゲームは、
ほどほどに！

