

生活リズムについて

新学期は新たな出発点です。生活リズムの重要性を認識し一日の生活を振り返る習慣を持ちましょう！私達のからだは25時間リズムの生物時計を持っていて睡眠と食事のタイミングにより時計を24時間周期に合わせる調整をしています。しかし生活リズムが乱れると不眠、うつ、イライラ、食欲不振、肌の荒れなどいろいろな形で身体の不調として現れます。

重要な四つのリズム

<睡眠>

本来眠っているべき時間に夜遅くまでテレビ、パソコンの前で、またアルバイトなどで明るい光を浴び続けると体内時計が外界のリズムに同調できなくなってしまい眠りたいけど眠れないという不眠、睡眠障害がおこります。

<食事>

朝、昼、夕と規則正しく食し、食事バランスガイドを参考に健康的な食べ方を身に付けましょう。朝食の欠食、間食の摂取、外食、肉食が多く野菜、果物の不足に注意してください。

<排泄>

快食、快便が健康のバロメーターです。

<活動>

身体を動かすことを生活に取り入れましょう。

八つの健康習慣

1. 毎日朝食を食べる。
2. 毎日平均7～8時間眠る。
3. 栄養バランスを考えて食事をする。
4. 喫煙をしない。
5. 身体運動、スポーツを定期的に行う。
6. 過度の飲酒をしない。
7. 毎日平均9時間以下の労働にとどめる。
8. 自覚的ストレスが多くない。

当てはまる項目の数が 4以下……不良
5～6 ……中庸
7～8 ……良好 と言われています

八つの健康習慣を参考に自分を律して良い生活リズムを身に付け健康的な学生生活を謳歌してください。