

5月5日は立夏りっかといい、暦こよみの上では夏が始まります。まだ真夏まなつほど暑くありませんが、暑なさに慣れていない時期なので、熱中症ねっちゅうしょうに注意が必要です。こまめに水分をとること、規則正しい生活習慣しゅうかんを送ることなどの熱中症対策ねっちゅうしょうを行い、体調くずを崩さないようにしましょう！

★今月の保健目標：規則正しい生活をしよう！



人間の体内時計は1日何時間に設定されているか知っていますか？1日は24時間ですが、人間の体内時計は24時間よりも長めに設定されています。そのため、生活リズムみだが乱れると体内時計がくるってしまい、心と体に不調が出てきます。心身の健康のために、次のポイントを心がけましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

★寝る1時間前からスマホ・ゲームをやめる。

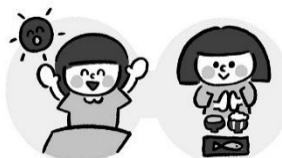
★朝起きる時間を固定する。

★朝日を浴びる。

★朝食を食べる。

朝日を浴びることと朝食をとることで、体内時計を整えることができます。目が覚めたらまずはカーテンを開けて朝日を浴び、朝食をとるという習慣ができるとういすね。また、日中に光を多く浴びることで夜に分泌ぶんびつされるメラトニンの量が増え、よく眠れるようになります。

寝る時間ではなく、まずは起きる時間を固定しましょう！寝る時間が遅かったとしても起きる時間が同じであれば、夜は自然と眠くなり、早寝はやねができるようになります。



強い光を見ると、睡眠すいみんに欠かせないホルモン（メラトニン）の分泌ぶんびつが減ってしまい、寝つきねつきの悪さや、睡眠すいみんの質の低下につながります。照明を暗くすることも大切です。

リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

●身体的な症状
頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

●精神的な症状
やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。

