

みなさん。こんにちは。元気ですか？

今回は「心の健康維持【体内時計】」についてお知らせします。

大切な心の健康維持のこつは、**日常の生活リズムを乱さないこと**です。心穏やかに過ごすために役立っている重要な脳のメカニズムの一つが、“体内時計”です。

日常を規則正しく過ごすことで、この“時計”がスムーズに動くのです。

## “体内時計”って何でしょう？

ねむりのサイクルを作りだす自然のタイマー。そのリズムは「約24時間」（24時間より少し長めの周期です。）光を浴びると体内時計はリセットされ、ここからリズムを刻みます。そして夜になると自然に眠たくなります。お昼近くにお腹が空いて“きゅ〜”と鳴るのは、体内時計が正常に活動している証拠です。

体内時計を乱さないために大切なことは・・・

- ①毎日同じ時間に起床して、同じ時間に床に入る。
- ②一定時間屋外で過ごす。特に、朝の光を浴びる。
- ③外出できなければ2時間は窓際で日の光を浴びる。
- ④在宅の仕事などは毎日同じ時間にする。
- ⑤同じ時間に運動する。
- ⑥同じ時間に食事をする。
- ⑦誰かと電話などで話す時間をつくる。
- ⑧昼寝は避ける。



※岐阜新聞 4月22日(水)「教えて ホームドクター」記載



これを見ると、「同じ時間」が、ポイントになってきますね。

来週は、登校日があります。“規則正しい生活で心穏やかに過ごせるように”前向きに考えて、心と体の準備をしましょう。