

保健便り

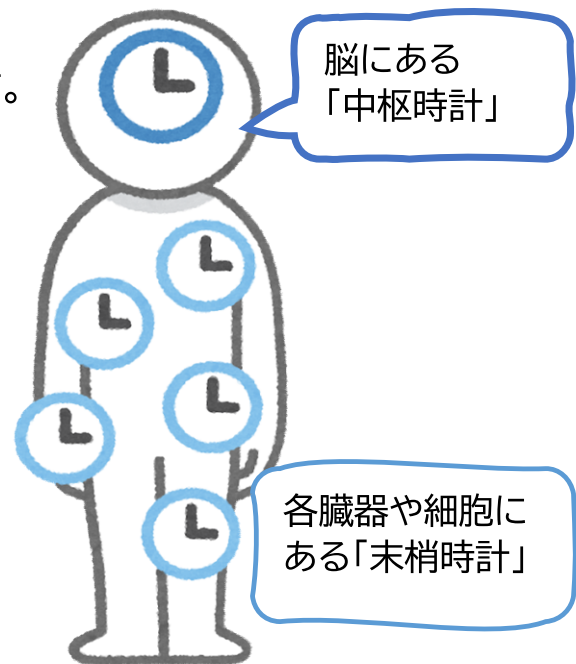
令和60号 千葉県立東総工業高等学校 保健室



今年の夏休み、皆さんはどんな生活リズムでしたか？
「朝、起きていましたか？」 「朝ごはんは食べていましたか？」
「夜、寝ていましたか？」
今、なんとなく体がダルいなどの不調を感じている人、
体内時計がズれている可能性があります！

1 人間には体内時計が備わっている！

- ・体内時計によって日中は活動状態、夜間は休息状態に切り替わる仕組みがあります。
- ・体内時計には、大きく分けて、2種類。脳にある「中枢時計」と、各臓器や細胞にある「末梢時計」です。



2 体内時計はズレやすい！

- ・体内時計は、24時間より若干長い周期のリズムです。
- ・1日は24時間なので、リセットしないとズレが生じてしまいます。

3 体内時計がズレると…

様々な不調があらわれる！

(例)寝れない、起きれない、疲れがとれない、だるい、食欲がない、集中できない、肌が荒れる、心の不調 など

4 毎朝リセットする必要がある。その方法は意外とシンプル！

①朝、太陽の光を浴びる。

→ 脳の中枢時計をリセット！



②朝ごはんを食べる。

→ 臓器・細胞の末梢時計をリセット！



参考：朝日小学生新聞・朝日中高生新聞 より

来月は、スポーツ大会があります！
体内時計を整えて、心も体もベストな体調で参加してください！

