

「眠り」のことをよく知ろう！

人の脳には、昼間明るい時に効率よく活動し、夜暗くなると眠る様に調節している「体内時計」という機能が備わっています。体内時計は、毎朝光を浴びることでリセットされ、一定のリズムを刻みます。

体内時計の働きで、朝、光を浴びてから15～16時間後に自然に眠気が発生し、この時に床に就くとスムーズに眠れるようになっています。つまり、朝、光を浴びた時刻によって、その晩眠る時刻が決まります。早く起きなければいけない日がある場合、前日の朝に早く起きるようにすると、リズムに逆らわずにスムーズに起きることができます。



私たちが、一日24時間の「サーカディアンリズム（概日リズム）」で生活できているのは、毎日が24時間の繰り返しであることを、体が気温や明るさの変化、時計などで知っているからです。

ところが、時計もなく、明るさの変化もなく、温度も一定の所で生活する、つまり時間を感じない生活を送っていると、生来、人間の持っている1日24時間50分の「フリーランニングリズム」が現れ、毎日1時間ずつ、生活のリズムが後ろにズれてしまいます。

ひとたび「夜型」になってしまうと「朝型」の生活に切り替え、自分で朝起きができる生活リズムを取り戻すのに、約2か月かかると言われています。

このように、太陽の明るさ等の外的環境や規則正しい生活が、人間が24時間のリズムを取り戻すための役割をしてくれているのです。

夏休みだからこそ、正しい生活リズムを！

「もうすぐ夏休みですね」とは言っても、クラブ活動や受験勉強、宿題…等。ゆっくりしている暇はあまりないと思いますが…。来る2学期に備えて、正しい生活リズムを維持しておきましょう！

そのためには、①早寝・早起きをする ②食事をきちんと取る ③しっかりと身体を動かす
④しっかりと手を使う ⑤人と楽しくつきあう ことが大切です。

健康に気をつけて、生活リズムを大切にしながら、高校生の「今」でしかできないことに挑戦してみてくださいね。有意義な夏休みを過ごすことができることを願っています。

相談室に話に来ませんか？

学校生活や家族のこと、夏休み中の出来事など、話をしたいことがあれば、気軽に2階の教育相談室に来てください。

2学期の当面のカウンセリング日は

8月29日(火) 9月5日(火) 12日(火) 19日(火) 26日(火) の12時30分から16時30分です。 ☆時間や日程は変更も可能です。そんな場合は早い目に連絡くださいね。