

休校期間が続いていますが…



# 生活リズムが乱れていませんか？

学校は休校！外出は、ほとんどできない！！自宅で過ごす時間ばかり！！…という生活スタイルが続いて約1か月。こうした慣れない生活スタイルが続くことは、体や心の健康を保つのに必要な日常生活上のバランスを大きくくずしてしまう危険性があります。

自身の心と体の健康のため！そして、免疫力を高めるため！に、生活習慣を見直し、改善していきましょう♪

## 日常生活を規則的に送るための自己管理術 キーワードは「毎日同じ時間に」

毎日同じ時間に起きましょう



これが  
一番大切

決まって行う活動は、やる時間を決め、毎日同じ時間に行いましょう

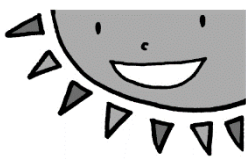
学  
習



そ  
う  
じ

毎日一定時間、屋外で  
過ごすようにしましょう

- ・午前中の早い時間に！
- ・ベランダ、庭…など
- 3密は避けて！
- ・出られないときは、窓ぎわでOK！

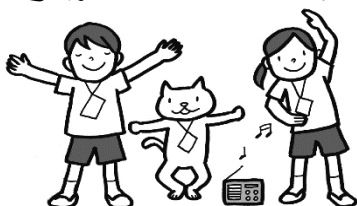


スマホ、TV、PCなどの  
明るい光は夜間は避けましょう

ブルーライトは、睡眠に  
不可欠なホルモンを減らす  
ことがわかっています。

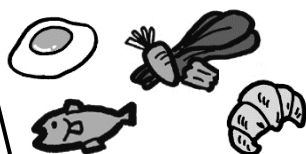


毎日  
運動をしましょう



できれば同じ時間帯で！

毎日同じ時間に  
食事をしましょう  
食べたくなくても、  
少量でも口にしよう。



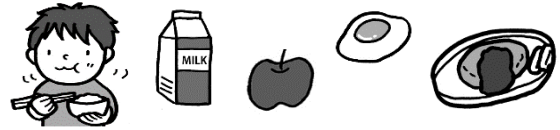
昼寝は  
避けましょう  
どうしても場合は、  
最大30分！



昼寝は、夜の深い睡眠を  
さまたげます。

# 食事・睡眠を見直し、改善していこう！

## 食事における望ましい行動



### ○朝食は毎日食べる

朝食をしっかり食べることは、体を目覚めさせ、脳を活発に働かせるためにとても大切。

### ○栄養バランスのよい食事をする

健康なからだを維持したり、病気を予防したりするためにはバランスのよい食事が大切。

### ○菓子類は量を決めて食べる

お菓子の食べすぎは肥満やむし歯につながったり、食事のバランスを乱す原因に。何かをしながらお菓子を食べ続けないう、食べる量や時間を決めて間食を楽しもう。

## ☆栄養バランスのよい食事を心がけよう☆

### 副菜

ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、体調を整えてくれる食品。野菜、芋、きのこ、海藻類などを使った料理。

### 主菜

体を構成するたんぱく質を多く含む食品。肉、魚、卵、大豆製品を使った料理。

### 主食

脳がエネルギー源となる炭水化物を多く含む食品。ご飯、パン、麺など使った料理。

### 副菜 汁物

### 果物

ビタミンCを多く含む食品



○主食＋主菜で丼ものやサンドイッチにすると品数が少なくてもバランスが整いそうですね。

○不足しがちな栄養素カルシウム。  
牛乳、乳製品、小魚、大豆・大豆製品なども積極的にとりましょう。



食べたら…

歯みがき

忘れずに☆

## 睡眠における望ましい行動

### ○早寝のために早起き

朝にはカーテンをあけて朝の光をしっかり浴びよう。

### ○寝る部屋は暗くする

光を遅い時間に浴びると、体内時計はまだ昼間だと錯覚し、入眠時間が遅れる原因に。スマホやゲーム機などからの光も刺激に。就寝予定時間の2時間前には終わりにしよう。



必要な  
標準睡眠時は

13歳	9時間15分
15歳	8時間45分
17歳	8時間15分

できるだけこの時間に近づくように寝ましょう。遅くとも22時までにはふとんに入れるといいですね…。