




令和4年7月
愛知県立一色高等学校

もうすぐ夏休みですね。夏休みに生活習慣が乱れてしまうと、元に戻すのは難しいものです。今年は夏休みの過ごし方を見直してみませんか？

体内時計を整えよう

1日は24時間ですが、人間の体内時計は24時間より少し長いそうです。そのため、意識して体内時計を調整しないとズレがどんどん大きくなり、様々な不調が起こります。

体内時計が乱れるとどうなるの？

- ・不眠 
- ・食欲低下
- ・疲労感、倦怠感
- ・肌荒れ 
- ・やる気が出ない
- ・集中力の低下 

体内時計を整えるポイント

- ①朝の明るい光を浴びる
- ②夕方以降は明るい照明を控え、ディスプレイの光にも注意する
- ③15時以降の昼寝はNG
- ④睡眠不足を蓄積させない
- ⑤休みの日も**起床時刻を遅らせない**



高校生に必要な睡眠時間は**8～10時間**とされています。また、睡眠時間が7時間30分未満の人は、7時間30分以上の人に比べて、**気分が落ち込み、不安感が強い**ことが明らかになっています。

高校生の体内時計は、**他の年代と比べて夜型**であるという特徴をもっています。夜更かしをしやすい年代なので、高校生は夜更かしを防ぐために、特に意識して体内時計を整える必要があります。