



平成 29 年

9 月

No.10

新学期が始まり、からだの調子は万全ですか？
2 学期は、体育大会など大きなイベントもあり、ス
ポーツや勉強を本格的にがんばる時期です。自分
の力を最大限に発揮できるように、生活リズムを整
えよう！

睡眠リズムを整える～体内時計～

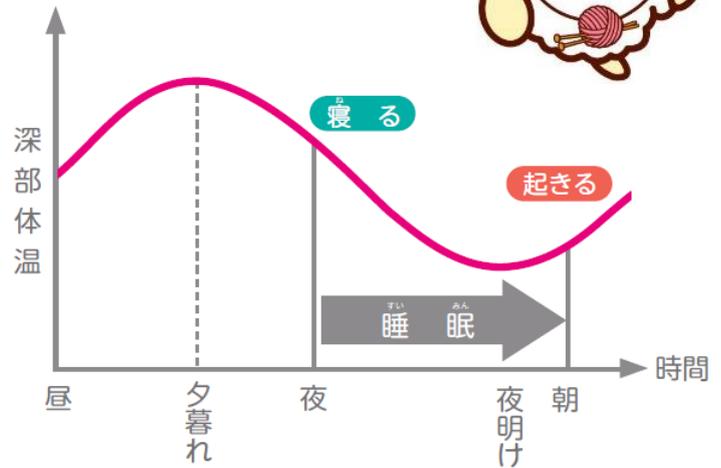


人を含め、地球上の生物は、「体内時計」と呼ばれる時間や季節などを知るメカニズムを持っています。暗くなったら眠り、明るくなったら起きるなど 1 日のリズムや季節の変化に、より良く対応するためのものです。人の体内時計の周期は 24 時間より少し長めに設定されているので、くるわないよう調整する必要があります。

☆体内時計を合わせるために・・・

- ①朝、太陽の光を浴びる
- ②しっかり朝ごはんを食べる
- ③夜更かしをしない

体温のリズムって
大切なんだ！



体温には 24 時間で一周するリズムがあります。体内時計がくるってくるとう体温のリズムもくるってしまう、睡眠リズムが整わず、日中のねむけやだるさを引き起こします。

「早寝・早起き・朝ごはん」を
実践することが、スポーツや勉
強で活躍するための近道
です！



* 次の「食育ひろば」は、12月です。お楽しみに。

* 「食育ひろば」は、はごろもくさいたいがく羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。

発行元：泉大津市食育推進委員会

問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181