

# 厚生委員コーナー 5月号

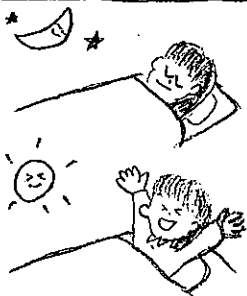
～規則正しい生活を送ろう～

まずは生活リズムから...

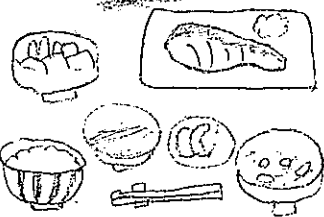
## 『寝る』『食べる』『動く』『出す』

### その1 寝る

「早寝早起き」が基本!!  
よく授業中に眠くなる場合...  
睡眠時間が足りてないのかもー



### その2 食べる



朝食は1日の始まりの、  
エネルギーのもととして、とくに重要!!  
3食、栄養のバランスを考えながらとりましょう。

### その3 動く

体を普段から動かすことで  
成長助けたり、病気になりにくくなる。  
簡単なことでも続けることが  
重要!!



### その4 出す

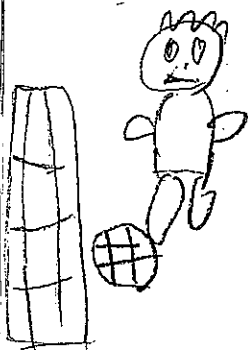
体の中のいらぬものを出すことも生きるための  
しくみとして欠かせない。  
かまんすると、お腹が痛くなったり、病気になったり...  
出したくなったら、早めにトイレへ!!

# 睡眠の質を上げよう!!

質のよい睡眠を得ることで、日中は活動的に動くことができ、勉強のパフォーマンスも上がります!

## 適度な運動を

日中の適度な運動は寝付きを良くしてくれます。しかし、寝る直前の運動は寝付きを悪くしてしまうことがあるので注意しましょう。



## 90分前までに入浴



睡眠の質を上げるには入浴する時間帯が重要です。眠る90分前までに入浴をしましょう。

## 3時間前までに夕食

寝る時まで消化が完了しているようにしましょう。もし、3時間前までに食事がとれないようなときはなるべく消化の良いものを食べましょう!



## リラックスできる音楽



副交感神経が優位になるとリラックスの効果があります! 自然の音や、クラシック音楽など自分に合った音楽が見つかるはずですよ!