

# 運動のススメ part.6



みなさんこんにちは。先日、政府から緊急事態宣言の全面解除が発表されました。まだまだ新型コロナウイルス感染症に対する防止策を継続しながら日常生活を再開することになりますが、6月1日からの学校再開が楽しみです。

これまで、くどくどとスポーツ（運動）には、心身の発育・発達を促すだけでなく**①健康の保持・増進、②肥満防止（生活習慣病の予防）、③気分転換**など、様々な良い影響を自分自身に及ぼすことができたと伝えてきました。

部活の再開はもうしばらく先ですが、新しい生活様式を模索しながら、屋外で出来る運動だけではなく、室内で出来る運動にもアンテナを張って、ぜひこれからも健康的な生活を送っていきましょう。

さて、学校再開直前号ということで、今号のテーマは、

## “生活リズムの改善”

です。**約3ヶ月ぶりの登校を前に、生活リズムが崩れがちになっている人も**いるのではないのでしょうか。当面は分散・時差登校が続きますが、朝方の生活リズムを再構築出来る方法を紹介したいと思います。

### “生活リズム”を朝型生活に戻すステップ！

#### ①「早起き・早寝」の目標時刻を決める！

→20分、30分・・・と少しずつ就寝時間を早めてみるとカラダが慣れていきますよ

#### ②午前光をあび、夜は光を避ける！

→朝日は脳を目覚めさせてくれます。眠くても思い切って、カーテンを開けましょう！また、スマホの画面はNight Shiftを活用してみる（ブルーライトを見る時間を減らす）と良いですよ

#### ③週末の寝ダメをしない！

→朝日の刺激を受けるタイミングが遅れてしまい、休日に東南アジアに旅行にいったように、体内時計が勘違いしてしまい、リズムが戻るのに何日もかかります。

#### ④朝食をとって、カラダを目覚めさせる！

→朝食は、肝臓や心臓、肺、筋肉などの働きをつかさどる体内時計を1日の始まりに合わせてしっかりリセットしてくれます。

では、崩れているなど感じている人は、少しずつ生活リズムを戻していきましょう！さて、休業期間中に運動に触れる機会を設けてもらいたくて、保健体育科から発行してきた「運動のススメ」ですが、来週から学校が再開するため、今号をもって一旦休刊しようと思います。ご愛読ありがとうございました。

**規則正しい生活リズムを再構築し、これからやってくる“暑い夏”に備えよう！！**

### ■ 積極的に気分転換をしよう！

- ①家族でアルゴリズム体操とかやってみたら、笑顔が増えると思いますよ。
- ②湯船の中で歌う！（家族やご近所の迷惑にならないように）
- ③新聞をビリビリに破る（もちろん掃除や後片付けは自分でちゃんとやる！）

### ■ 来週もジョギングを続けよう！

ずっと伝えているように、ジョギングは体力の低下を防いだり、気分転換にもとても有効です。「3日走って1日休む」とか「2日走って1日休む」でも構いません。みなさん、継続していきましょう！

### ■ 動画を有効活用しよう！

例えばYouTubeも活用できる情報がたくさんあります。定期的に利用できると良いですね。

