



GW 明けにはみなさんに会えることをとても楽しみにしてましたが、さらに臨時休業が延長され、残念な気持ちでいっぱいです。ただ、この延長はみなさんの命を守るためです。笑顔で再会できる日を楽しみに、健康に過ごしてくださいね。

## 検診関係が延期になりました。

新型コロナウイルスの影響で、尿検査・歯科検診・内科検診・心臓検診（1年生）が延期になりました。休業期間中、自宅で過ごす時間が長いからこそ、できることもたくさんあります。少しでも健康な状態をキープできるよう、生活習慣を振り返りましょう！

Checkしてみよう!

**スタート**  
朝、なかなか起きられない

朝はだいたい食欲がない

午前中、身体がだるいと感じることが多い

朝食は、おいしくしっかり食べている

寝る直前まで、テレビを見たりゲームやケータイをやっている

食事のときは、いつもテレビがついている

夜、家族で外出することが多い

日中は、よく身体を動かしている

夕食後、寝る前にお菓子や脂っこいものをよく食べる

夜、ふとんに入っても、なかなか寝つけない

夜は、だいたい11時に寝ている

12時過ぎても起きていることが多い

★ 栄養バランスのよい朝食をとる！  
 主食のみではなく、主菜・副菜もそろえたバランスよい朝食を！

★ ゆっくりよく噛んで食べる  
 ➔ 1食に20分以上、一口30回噛むことが理想  
 早食いすると急に血糖値が上がり、インスリンというホルモンがたくさん出る。活動で消費しきれない血糖は脂肪に一旦変えられ、蓄えられるので、太りやすい。糖尿病になるリスクも高まる。

★ ご飯を食べたら歯を磨く  
 鏡で自分の歯を見ながら、磨き残しがないよう丁寧に歯を磨こう！

★ 食事の時間は決める  
 食事の時間が不規則だったり、食事の内容が簡素化しやすい人は、生活リズムが崩れやすい。

# おすすめの1日の過ごし方

	20 Monday やること・もちもの	21 Tuesday やること・もちもの	22 Wednesday やること・もちもの
100点			
6	起床	起床	起床
7		朝食	
8		勉強	
1		運動	
2			
3		勉強	
4		昼食	
5		勉強	
6			
7		運動	
16			
17			
18		夕食	
19		自由時間	
20		入浴	
21		就寝	就寝
22	就寝		
23			
24			

毎日決まった時間に起きよう！

できるところから始めてみよう！

6～7時に起き、起床後1時間以内に朝食をとる！

朝食後～昼食前に軽い散歩をする

→ハードな運動は夕方に！軽くウォーキングなどをすると代謝がよくなるよ。

12時前後にお昼ご飯をとる！

勉強中は授業と同じリズムで休憩する

→定期的いきちんと休憩をとることでより効率がアップする可能性大！

15時～19時に有酸素運動や筋トレをする

→この時間帯が最も肺と心臓の働きが活発で、筋肉の柔軟性も高い傾向にあるため、ほとんどのスポーツにおいてベストタイミング！

夜ご飯は18時～19時にとる

→味覚が1日の中でも最も敏感で、消化が促進されやすいのがこの時間帯。夕方に運動する場合は、消化の良いおにぎりなどの軽食をとっておき、運動後に夕食を。

就寝時間は日によってバラつきがあってもOK！

→寝る時間よりも起きる時間の方が重要。ただし、体内時計はもともと朝日を浴びてから約15時間以上経つと自然と眠くなるようにセットされているもの。できるだけ夜更かしは避け、早寝早起きの習慣を。

また、質の良い睡眠を得るためには、就寝1時間前くらいまでに入浴して体の深部体温をあげ、体温が下がってきたタイミングで眠りにつくのが効果的！

お願い

5/7に提出してもらう予定だった「心とからだのチェックリスト」は、返信用封筒に入れて提出して

