

夏休みが終わり、学校が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さの影響で、体調をくずしがちな人もいることでしょう。秋は学校でさまざまな行事が行われます。勉強や行事等に充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。早寝・早起き、1日3回の食事をとることを心掛け、1日を元気に過ごせる生活リズムを作りましょう。

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。

- 体内時計を正常に働かせるためには、
- ①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、
 - ②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、
 - ③1日3回の食事を規則正しくとる、
- などが有効といわれています。



生活リズムを整えるために

チェック

- 毎日、朝食を食べる。
- 朝の決まった時間に起き、太陽の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

月見

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみるのもいいですね。

