



宝泉中学校 生徒用  
令和4年7月号  
スクールカウンセラー  
丹羽悦子

## 夏期休業中の生活リズムの整え方

夏休みは、学校が休みになるので生活リズムが崩れがちになります。時間がたくさんあるから、いつまでもゲームをしたり夜ふかししたりして過ごしてしまうと、生活リズムが崩れてしまいますので気をつけましょう。

今回は乱れがちな夏休みの生活リズムを整える3つのポイントを紹介します。



### ポイント1 早寝早起きを心がける

生活リズムを整えるには、睡眠時間を上手にコントロールすることがとても大切です。夏休みだから「少くらい夜更かししてもいいかな」と思いがちですが、その夜更かしこそが生活リズムを狂わせてしまう原因なのです。

中学生の理想的な睡眠時間は13歳までは1日9～13時間、14歳からは1日8～10時間必要です。年齢に合わせて十分な睡眠時間を確保できるように日頃から早寝早起きを心がけましょう。

寝る前に気をつけたいことは、寝る前にゲームやテレビ、スマホといった電子機器の画面を見てしまうと、寝つきが悪くなってしまうので要注意です。これは、画面から出るブルーライトが睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を減少させてしまうことが原因です。寝る前はゲームやテレビ、スマホなどは避けるように注意しましょう。

### ポイント2 太陽の光をいっぱい浴びる

人間は、太陽の光をいっぱい浴びることでセロトニンというホルモンが脳内に分泌されます。このセロトニンは、夜になるとメラトニンという睡眠ホルモンに変化して寝付きがよくなったり、睡眠の質を高めてくれたりする効果があります。

ですから、日中はたくさん外で遊んだり、部活を頑張ったりして太陽の光をたっぷり浴び、夏休みの生活リズムを整えられるようにしましょう！



### ポイント3 たくさんご飯を食べる

夏は食欲が落ちてしまうこともありますが、ご飯をしっかりと食べましょう。特に朝ごはんを抜いてしまうと、集中力が落ちてしまったりだるくなってしまったりすることがあります。また、ご飯をしっかりと夏バテしやすい体になってしまうので注意しましょう。いものを食べたくりますが、体が冷えてしまうのでアイス飲み物の取り過ぎにも注意が必要です。

ほかにも、食事の時間を決めて毎日同じ時間に食事を取ることで体内時計をリセットできます。自然と生活リズムが整う効果がありますのでぜひ実践してみてください。

### おまけ 親子で会話するのも大切！

生活リズムも大切ですが、心のバランスを整えることも大切です。夏休みは、親子で積極的に会話をしてコミュニケーションを取りましょう。いまハマっているゲームやお友だちの話など、どんな話でも良いので、食事中や外出中に話しましょう。