

# ①規則正しい生活について

**生活リズムを整えることは、からだの調子を整える基本となります**

## 早寝早起きをしましょう 朝食をとりましょう

大人も子どもも、起床時にカーテンを開けて朝の光を浴び、朝食をとりましょう。体内時計がリセットされ体温が上がり、活動モードとなります。胃腸も動き出し、排便も促します。



人間には1日周期でリズムを刻む「**体内時計**」が備わっています。日中はカラダと心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。

体内時計は24時間よりも少し長いとされ、毎日リセットすることが大切です。体内時計の乱れは、疲れやすく、食欲や集中力が低下します。夜寝るのが遅くなっても、いつもの時間に起き、夜早めに就寝しましょう。



**\*\* このほか日常生活で気をつけたいこと \*\***

**食事の時間は不規則にならないようにしましょう**  
**寝る3時間前の食事やお酒は避けましょう**  
**休日に寝だめをしないようにしましょう**  
**寝る1～2時間前に入浴を済ませましょう**



**生活リズムを整えて  
免疫力アップ!**

コウちゃん