

起きている時間をどう過ごす？

秋の風が吹いてきました。暑さが和らぎ少しずつ過ごしやすい時間も増えてきましたね。皆さん、元気でお過ごしですか？  
いよいよ後期授業開始です。新型コロナウイルスの収束が見えない今だからこそ、免疫力を高めて健康な体を維持しましょう。

### ☆免疫バランスは睡眠の影響を受ける

私たちは、眠ることにより日中に受けたダメージを成長ホルモンなどで修復したり、ストレスをリセットしたりしています。夜に十分な睡眠がとれないと、ダメージの回復が遅れ、免疫機能のバランスを乱すことにもつながります。

ある睡眠実験によれば、普段の睡眠を1日3時間削っただけで、免疫機能がその後3日間低下していたことが報告されています。自分で免疫機能を高めよう！と思っても、難しいですね。まずは、“良い睡眠”のために起きている時間をどう過ごすかがカギを握っています。

### 1.朝食を食べよう

朝寝坊をしたり、面倒だったり・・・ついつい朝食を抜いていませんか？

朝食には、活動エネルギーを補充して、脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整える力があります。朝食を食べる習慣がない方は、まずはバナナやヨーグルト、野菜ジュースなど少しでも何か食べることから始めましょう。

### 2.こまめに水分摂取をしよう

皆さん、一日にどれくらいの水分を摂っていますか？

体の免疫力を上げるためには、体内の水分量を保つことが欠かせません。喉が渴いていなくても毎日意識して1日に数回コップ1杯ずつ水分補給することを心がけましょう。

### 3.体を動かそう

今年の夏も暑かったですね。エアコンの効いた部屋で1日中過ごしていませんか？運動不足だと夜の眠りが浅くなり、翌朝の目覚めにも影響します。朝や夕方の過ごしやすい時間に外に出てウォーキングしてみませんか？血液循環も良くなって夏の間にエアコンで冷えたからだもポカポカに温まりますよ。朝太陽の光を浴びると体内時計が正しくリセットされて夜寝るときに快眠のためのホルモンが分泌されるので、朝の通学時にバスに乗らずにちょっと速足でウォーキングするのがおすすめです。

### 4.しっかり休息をとろう

寝る時の環境づくりがポイントです。入浴は寝る1～2時間程度前に少しぬるめ(40℃程度)のお湯をバスタブに張り、ゆったり入るのがおすすめです。入浴後はスマホやパソコンを閉じて部屋の照明を落とし、体を眠る状態に導きましょう。枕元のカーテンを少しだけ開けておくと、朝の自然な光が差し込んでスムーズな目覚めになります。朝起きるのが苦手な方は試してみてください。

☆皆さん、いかがでしたか？そろそろ、おうち時間から学校時間にシフトしてみませんか？免疫バランスを整え、健康で楽しい学校生活を送りましょう。

涼しくなってくると油断しがちですが、これから9月～10月にかけて食中毒も増えてきます。トイレの後や食事前の手洗いをしっかりしましょう。肉類はしっかり火を通して調理して、時間が経ちすぎた食べ物は思い切って捨てましょう。