



# 生活指導便り 1月号

渋谷区立広尾中学校 生徒部

## 1月の生活目標

# 生活リズムを整えよう

今月の生活目標は、「生活リズムを整えよう」です。

冬休みが終わりましたが、今朝はなかなか起きられなかった人もいるのではないのでしょうか。年末年始で不規則になってしまった生活リズムを元に戻して、健康的な生活を送りましょう。

古来より、人は太陽の巡りや四季の移ろいとともに生きてきました。「日の出とともに目覚め、日の下で働き、日が沈めば休息する」。このように私たちの身体は、自然界の昼夜の交替に従って、睡眠と起床のリズムを繰り返して、毎日の生活を送るようになってきています。この生活リズムで大切なことは、「1日を正しいリズムで過ごすこと」です。

たとえば、朝は目覚めとともに身体の活動スイッチが ON になります。覚醒後には徐々に身体の調子が上がり、心肺機能や筋力も高まっていくため、意欲的に活動することができます。対して夜は、活動スイッチを OFF にして休息へ向かう時間です。覚醒から睡眠へスムーズに移行できるように、副交感神経が優位になるようリラックスできる時間を設けることが大切です。

では、具体的にどんなことに気を付けて生活をしたら良いか紹介します。

### (1)朝日を浴びる

毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。また朝日には、体内時計を早めて 24 時間に調整する効果があります。朝日を浴びるタイミングは起床直後が特に良いとされているので、朝起きたらカーテンを開けて、朝の光を部屋中に取り込みましょう。



### (2)夜に強い光を浴びない

生活リズムを整えるためには、夜に光を浴びないようにしましょう。これは、夜の光に体内時計を遅らせる作用があるためです。

夜遅い時間になるほどその作用は強まり、室内で長時間照明を浴びただけでも体内時計が遅れてしまいます。特に、昼白色や昼光色などの白い光の蛍光灯は、体内時計を遅らせる作用が強いため、夜はオレンジがかった暖色系の照明がおすすめです。日中と夜間で浴びる光を調整すると、生活リズムが整うでしょう。



### (3)朝食をきちんと食べる

栄養バランスの良い朝食をきちんと食べることで、体を目覚めさせ生活リズムを整えられます。特に、ごはんやパンなどの炭水化物は、脳のエネルギー源になる重要な栄養素です。

さらに、肉・魚・卵などのたんぱく質も摂取すると、体温と代謝アップの効果が期待できるでしょう。朝起きるのが遅くて、朝食を抜いてしまうと脳にエネルギーが足りず、授業にも集中できなくなってしまいます。

#### (4)運動習慣を身に付ける

運動は活動スイッチが ON になりきった時間帯に行くことが望ましいと言えます。15 時～19 時ごろは心肺機能が活発になっており、筋肉の柔軟性も高まっているため、運動におすすめの時間帯です。身体の負担になりにくい「うっすら汗をかく程度の運動」を選び、毎日継続して取り組んでみましょう。例えば、ストレッチやウォーキングはリズムを整えるのに効果的な運動です。



#### (5)睡眠のリズムをつける

同じ時間に眠ることで「睡眠のリズム」ができてきます。その時間になると自然と眠くなるというのが理想的なので、毎日同じ時間に布団に入るようにしましょう。時間を気にし過ぎると眠れないこともあります。布団に入る習慣を付ければ徐々に身体が睡眠モードに移行してくれるはずです。

また、眠る前の入浴は質の良い睡眠に効果的ですが、「寝る直前」の入浴は交感神経が刺激されるため逆効果です。遅くても寝る 1～2 時間前に入浴を済ませておくようにしましょう。

これらのことを参考にして、生活リズムを整えて、充実した学校生活を送りましょう。

## 新年の抱負！

新しい年を迎え、皆さんは「新年の抱負」を決めましたか。抱負とは心の中で思い描いている決意や計画のことです。抱負の「負」の字には「背負う」「請け負う」という意味があり『自分自身が責任を負ってそのことを成し遂げる』という強い気持ちを表しています。また、決意だけでなく、達成するまでの行動を含めて抱負と呼ぶことが多いようです。

「新年の抱負」を立てることで、その1年の過ごし方をより有意義なものにできる可能性が高まります。具体的には次の2つのメリットが期待できます。

#### 1年の目標や計画が明確になる

新年は、心機一転し新しいスタートを迎えるのに良いタイミングです。抱負を決めるには最も適した時期と言えるでしょう。年初めに抱負を決めることで、これから過ごす1年間についての具体的な計画を立てられます。何かを成し遂げたくても、漠然とした思いでは実行力が伴わず、なかなか結果が出ないことはよくあります。抱負を決めることで、自分が進むべき道や行動がより明確になるでしょう。

#### 昨年を振り返り、反省を活かすことができる

新年に抱負を立てることは、昨年の過ごし方を改めて振り返り、反省する良い機会にもなるはずです。日々忙しく過ごしていると、じっくりと自分の現状と向き合う時間を確保することは簡単ではありません。しかし、中身のある抱負にするには、現時点で自分に足りない部分を把握することが大切です。これまでの経験を活かして、現在の自分にあった抱負を決めるとよいでしょう。

まだ「新年の抱負」を考えていないという人は、これからの1年間をどのように過ごすのかを考えてみましょう。また、抱負を立てて終わりにするのではなく、達成に向けて日々努力することが大切です。なりたい自分に1歩でも近付くために頑張りましょう。皆さんにとって、2025 年が素晴らしい1年になることを願っています。

