



生活リズムを整えましょう！



大学生になると一人暮らしを始めたり、バイトをしたり、授業も朝からだったり、午後からだったりと生活スタイルに変化が出てきます。

人によっては夜遅くまで活動する機会が増え、就寝時間が次の日にまたがり、起床が昼ごろになったりします。

大学生活は一樣ではなく、特に長期休暇の間は生活リズムが崩れる要因であふれています。

生活リズムが崩れると・・・こんなことはありませんか？

1. 朝食が食べられない。
2. 便秘がちになり太りやすくなる。
3. 自律神経の調節が乱れて、頭痛、気分不快、めまい、腹痛が起こる。
4. 新陳代謝が悪くなり、肌荒れを起こす。
5. 遅刻や欠席が増える。
6. 昼間に強い眠気に襲われて授業に集中できない。

生活リズムを何とかしたい、リセットしたいと思ったら・・・

1. 昼間に強い眠気に襲われて授業に集中できない。太陽の光を浴びて身体にスイッチを入れよう。
2. 朝食は必ず摂ろう。
3. 適度に身体を動かそう。
4. 寝る前の、食事、カフェイン、アルコールは控えよう。
5. パソコン・テレビ、携帯電話、スマホやゲームの過度な使用は避けよう。
6. 休日も平日と同じ起床・就寝時間を守ろう。



ストレスが加わると生活リズムは狂いやすくなります。

一人で抱え込まないように、保健管理センター・学生相談室をご利用ください。