

新型コロナウイルス感染症に負けない
健やかな毎日を過ごすために！

体内時計を整えて 免疫力・回復力UP

ポイントは、
子どもから大人
まで「早寝・
早起き・朝ごはん」
きゅぽ！



私たちの体には、1日の周期に合わせてリズムを刻む体内時計が備わっています。

しかし、夜更かしなどで睡眠不足となり、体内時計に狂いが生じると、免疫力や回復力が低下し、感染症にかかりやすくなります。

質の良い睡眠やバランスのとれた食事など、規則正しい生活習慣で体内時計を正しく整え、感染症を予防しましょう。

夜は早く寝よう!!

成長ホルモンは、寝始めの深い眠りのときに多く分泌され、22:00～翌2:00の間が最大になり徐々に減少します。成長ホルモンには日中の心身の疲れやストレスを解放し、痛んだ組織の修復、老化の進行を抑制する効果があります。



寝る前のスマホは要注意!!

眠気を起こすホルモン「メラトニン」は暗くなると分泌されます。寝る直前にスマートフォンやパソコン、ゲーム機器などからでているブルーライトが目に入ると、脳が昼間だと錯覚しメラトニンの分泌を抑制し、深い眠りを妨げます。メラトニンは免疫力も上げる大切なホルモンです！



寝酒はNG!!

アルコールに含まれる成分は深い眠りを妨げ、利尿作用を促進するので、起きる回数が増えます。お酒を飲むのは就寝の3時間前までにしましょう。



毎日決まった時間に早く起きて、朝日を浴びよう!!

体内時計は1日約25時間で動いていますが、朝の光を認識することで24時間にリセットされます。光による朝のリセットが毎朝起床直後に行われないと、その夜、眠気を起こすメラトニンの分泌が遅れ、寝つくことのできる時刻が少しずつ遅れます。



朝ごはんを食べ、体の中から目覚めよう!!

脳で使われるエネルギーはブドウ糖から補給されます。体に蓄えられているブドウ糖は約12時間分しかありませんので、朝食でブドウ糖をはじめとするさまざまな栄養素を補給して、日中、しっかり活動できる状態をつくることが重要です。



体内時計を正しく整え、ウイルスが侵入してきても負けない体をつくりましょう！

問い合わせ…地域保健センター ☎048-256-2022 FAX 048-256-2023