

生活リズムについて



みなさんは春休みをどんなふうにご過ごしていますか？ バイトに精を出しているひと、クラブに精を出している人、ゆっくり家でくつろいでいる人、さまざまかと思いますが、そんな春休みライフで生活リズムが乱れてはいませんか？ 明日は昼からでいいからと夜更かししている人も多いかと思いますが。

夜更かしなど生活リズムが乱れている人は、4月に入って授業が始まると(4月から1限は9時始まりです！)、朝起きられない、ダルイ、やる気がおきないということになりがちです。

それは、自律神経のバランスが乱れているからかもしれません。



自律神経とは、その時々々の体の状況に応じて、バランスを保つ働きを持っています。暑いときは汗をかいて体温を下げたり、運動時に心臓にたくさんの血液を送って運動機能を高めるなど、意識せずに体がその時々々に必要な機能を発揮しています。そのバランスが乱れると、誤作動を起こしてしまいます。バランスが乱れる原因として

❖ 睡眠や食事の時間が不規則になっている

❖ 心配事などストレスがかかっている

が、あげられます。



自律神経のバランスを保つためには、まずは、生活リズムを整えることが必要です。生活リズムを整えて新しい学年である4月を迎える準備をしましょう。心配事やストレスがある方は学生相談室に相談にきてください。

ちなみに、睡眠のバランスを整えるためには、体内時計の乱れを調整する必要があります。体内時計はいわゆる時計のようにねじを回して簡単に整えることはできません。1日に調節できる時間は1時間程度とされています。12時間ずれている人は12日かかるので、今から逆算しておいてくださいね。

4月から授業時間割が変わります！

令和6年(2024年)4月より授業時間割を下記の通り変更します。

時限	1	2	3	4	5	6 (遠隔授業)
時間	9:00 10:30	10:45 12:15	13:05 14:35	14:50 16:20	16:35 18:05	18:15 19:45

睡眠については、こころ、ほっこり学生相談室だより第1号もご覧ください。

👉 [「こころとからだと睡眠」](#)

こちらの動画も参考にしてください。

👉 [ストレスとストレスケア](#)

学生相談室は、春休み中も開室しています。

学生相談室 (20号館1階)

開室日 : 月曜日～金曜日10時～17時

(月・水曜日は17時半まで)

電話 : 0721-24-1049

e-mail : soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp

