

新学期を
元気にスタートするための、
睡眠と体調管理のポイント



01 はじめに

生活習慣の変化が大きい夏休み

夏休みは学校がある時期と比べて、寝る時間や起きる時間、食事の時間などが変わりやすい時期です。

生活リズムが乱れたまま新学期を迎えると、**朝起きるのがつらかったり、日中にだるさや眠気を感じたり**することがあります。

02 前回の振り返り

お昼ごはんにおすすめ「おにぎらず」と「麺類」

自分で作りやすく、
具材を工夫することで栄養バランスも
整えやすいメニューを紹介しています
まだ作っていない人は、挑戦してみてくださいね。



02 前回の振り返り

新学期を元気には始めるために...

今回は食事だけではなく、

睡眠や生活リズムにも目を向けてみましょう。

03 生活リズムを学校モードへ

ポイントは「体内時計を整える」

新学期に向けて、まず意識したいのが**体内時計を整える**ことです。
夏休み中に夜更かしや朝寝坊が続いていた人は、
起きる時間を学校がある日の時間に戻していきましょう。

03 生活リズムを学校モードへ

ポイントは「体内時計を整える」



朝起きたらカーテンを開け、
光を浴びることも大切です。

体内時計や新学期の生活リズムに
ついては以前のコラムでも詳しく
紹介しています。

04 朝食を抜かずに食べよう

朝食を食べる習慣をつけておきましょう！

新学期が始まると、夏休みより朝の時間が忙しくなります。
今のうちから**朝食を食べる習慣**を戻しておきましょう。



04 朝食を抜かずに食べよう

朝食を食べる習慣をつけておきましょう！

ご飯やパンなどの主食だけではなく、
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品も組み合わせ、バランスよく食べることを意識してください。

朝食には、1日の活動に必要なエネルギーや栄養素を補給するだけでなく、**生活リズムを整える役割**もあります。

04 朝食を抜かずに食べよう

朝食についてのオススメのコラム



朝食の役割や、
どのように食べればよいの？
という疑問については、
こちらのコラムで
詳しく紹介しています。

05 良い睡眠につながる栄養素も意識しよう

朝食は良い睡眠につながる

睡眠に関わるホルモン「メラトニン」を作る栄養素

- トリプトファン
- 鉄
- マグネシウム
- ビタミンB6
- ビタミンB3（ナイアシン）



05 良い睡眠につながる栄養素も意識しよう

朝食は良い睡眠につながる

大切なのは、特定の食品だけをたくさん食べるのではなく、いろいろな食品を組み合わせでバランスよく食べることです。



05 良い睡眠につながる栄養素も意識しよう

朝食は良い睡眠につながる



疲れ知らずの体を作る！
ジュニアアスリートのための

ビタミンB3

摂り方ガイド

成長を支えるビタミンB3の力

ビタミンB6・B3については、
これまでのコラムで働きや
多く含む食品などを詳しく
紹介しています。

05 良い睡眠につながる栄養素も意識しよう

朝食は良い睡眠につながる



『強い体』と『おれない心』を
育てる栄養素

ビタミンB6

摂り方ガイド

スポチューバーTV

未来のトップ選手に必要な栄養!!

ビタミンB6・B3については、
これまでのコラムで働きや
多く含む食品などを詳しく
紹介しています。

06 日中と夜のメリハリをつけよう！

日中は体を動かし、夜はしっかり休もう

適度に体を動かすことも、良い睡眠につながります。

新学期に向けて、

日中は活動する、夜はしっかり休むというリズムを戻していきましょう。

06 日中と夜のメリハリをつけよう！

夜はリラックスを意識した過ごし方が◎

寝る直前はスマートフォンやゲームをできるだけ控え、
入浴などでリラックスする時間をつくることもおすすめです。



06 日中と夜のメリハリをつけよう！

日中は体を動かし、夜はしっかり休もう



睡眠と体内時計、就寝前の過ごし方については、

「秋バテを予防する生活習慣」でも詳しく紹介しています。

07 9月は気温差に注意！

新学期は「気温差」にも注意！

新学期の時期は、生活リズムだけではなく気温差にも注意しましょう。

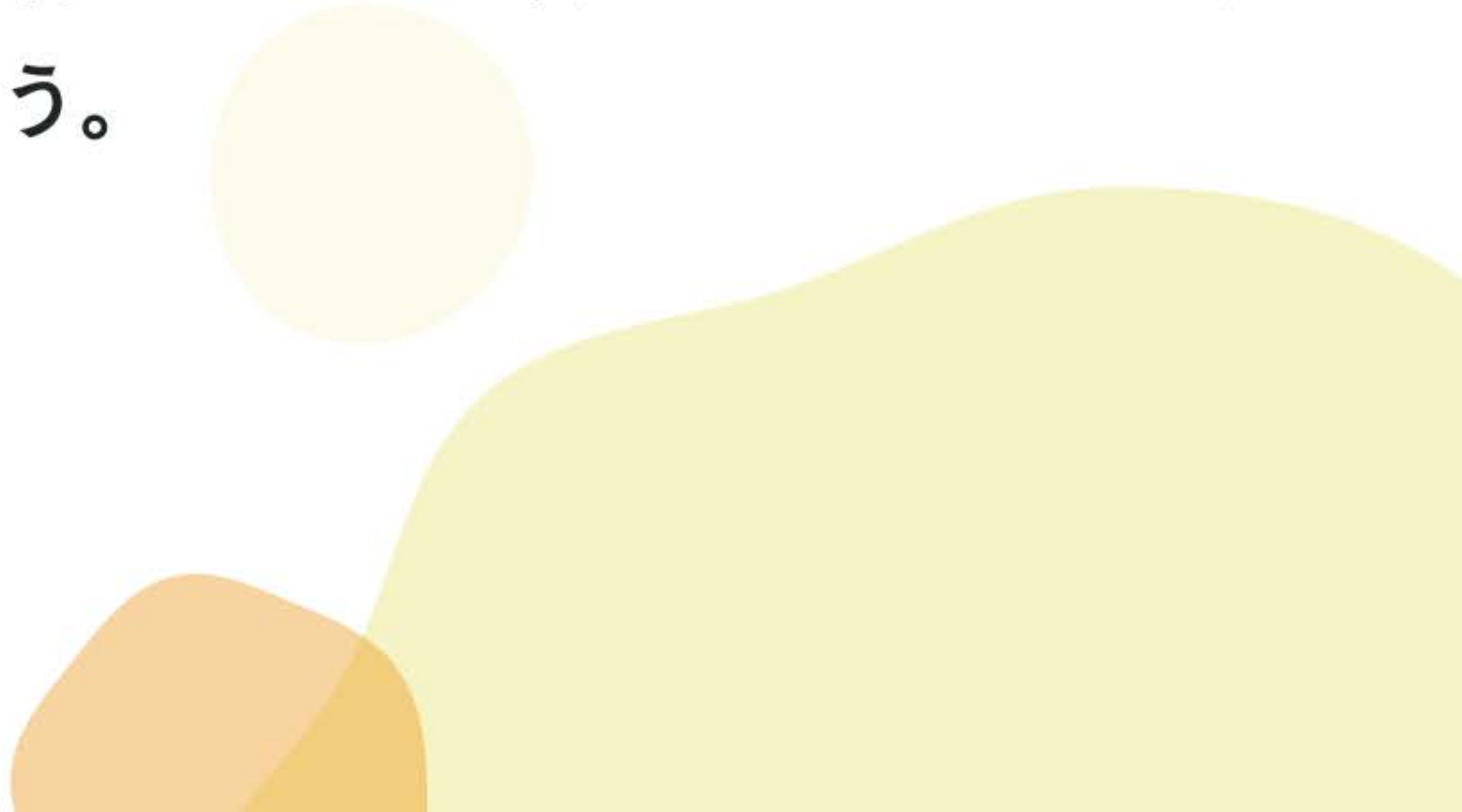
朝晩と日中、屋外と冷房の効いた室内など、

1日の中でも大きな温度差が生まれることがあります。

07 9月は気温差に注意！

新学期は「気温差」にも注意！

さらに練習後は、汗をかいたままにしておくと体が冷えてしまいます。
汗を拭く、必要に応じて着替える、脱ぎ着しやすい上着を用意するなど、
体温を調整できるようにしておきましょう。



07 9月は気温差に注意！！

新学期は「気温差」にも注意！



気温差による体への負担や自律神経との関係についても、
「秋バテを予防する生活習慣」
で紹介しています。

08 今回のポイント

新学期に向けて確認しよう！



- 起きる時間を学校がある日のリズムに戻す
- 朝起きたら日光を浴びる
- 朝食を抜かず、バランスよく食べる
- 日中は適度に体を動かす
- 夜はスマホやゲームを控え、体と脳を休ませる
- 練習後の汗冷えや朝晩の気温差に注意する

08 今回のポイント

質の良い睡眠と食事、そして生活リズムが大切

夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、
新学期が始まってから直すのではなく、
今から少しずつ学校生活のリズムに戻していきましょう。

**成長期には
欠かせない鉄分**

