

# 夏休み明け、朝起きられますか？

## 後期開始前の3日間リセット術



### 新学期に多い相談

- 朝起きられない
- 授業中に気分が悪くなる
- だるくて集中できない
- 気分が落ち込む

原因のひとつは、夏休み中に乱れた生活リズム。  
体はすぐには切り替わりません。  
今から少しずつ「授業モード」へ！

### チェックしてみよう！



- ☐ 深夜2時以降に寝ている
- ☐ 起きるのは10時以降
- ☐ 朝食を食べていない
- ☐ 寝る前までスマホを見ている
- ☐ 昼夜逆転している

⚠ 2個以上なら要注意！

### 3日間リセット術

#### ① 起きる時間を30分早める



まずは朝の起床時間を固定しましょう。

#### ② 朝食を食べる



おにぎりやパンでもOK！  
体と脳のエネルギーに。

#### ③ 朝日を浴びる



朝の光を浴びると、  
体内時計がリセット！

#### ④ 寝る前のスマホを減らす



就寝1時間前は  
スマホ・動画をオフに。

### まずは体調管理から

新学期は心や体が疲れやすい時期です。  
無理をせず、規則正しい生活を取り戻すことを  
目標にしましょう。  
体調やこころの不調で困ったときは、  
一人で抱え込まず、総合健康センターへご相談ください。



相談はこちらへ

愛媛大学総合健康センター



体の不調や健康について

相談はこちら➡



こころの悩みや不安について

予約フォームはこちら➡

