

## 自宅学習期間における日常生活のコツ

### ➤ 毎日、同じ時間に起床しましょう

体内時計の機能を維持することは、健康的な生活の第一歩です。体内時計が崩れると、身体面では COVID-19 と戦うための免疫機能も低下してしまい、肥満になりやすく、精神面では、抑うつ、やる気、集中力の低下につながります。体内時計を維持するには、毎日同じ時間に起床しましょう。

### ➤ 朝起きたら、着替えましょう

部屋着やパジャマのままで過ごす、活動モードへの切り替えができません。外出する予定がなくとも、朝起きたら着替えて、活動モードに切り替えましょう。

### ➤ 朝起きたら、朝日を浴びましょう

体内時計は毎朝、目に入る光によって調整されています。起きたら、できるだけ早く日光を浴びましょう。天気が悪くともカーテンを開けましょう。外を散歩するのも良いです。逆に、夜は照明を少し暗くしましょう。パソコンやスマホは、光が強いため、夜間の使用は控えましょう。

### ➤ 健康的な食生活と運動を心がけましょう

健康的で、バランスの良い食生活を心がけましょう。また、生活の中に運動を取り入れましょう。ひとりで他人と距離をとって散歩することは、感染のリスクを高めません。これらは、免疫機能を高め、良い質の睡眠につながります。

### ➤ 勉強・研究は日中に行い、夜間は控えましょう

オンライン学習では、教材に好きな時間にアクセスできるようになります。しかし、勉強や研究は日中に行い、夜間は控えましょう。こうすることで、体内時計の機能が維持できます。夜間は、何か好きな楽しみをしましょう。

### ➤ アルコールの量を制限しましょう

自宅で長時間過ごすことで、アルコールの消費量が増えてしまわないように注意しましょう。1日の理想的な上限は、ビールなら1缶、ワインなら1杯、ウイスキーなどの度数の高いものは1ショット(30ml)です。また、アルコールは睡眠の質を悪化させますので、注意しましょう。

### ➤ 楽しいこと、面白いことを大切にしましょう

このようなストレスの多い状況では、楽しいことや面白いことを重視しましょう。逆に、COVID-19 の情報に圧倒されているようなら、ニュースや SNS を見る時間を減らして、楽しいことをする時間を増やしましょう。

### ➤ 日常的にコミュニケーションを取りましょう

SNS はコミュニケーションに役立ちますが、フェイクニュースには注意しましょう。電話などを通じて肉声を聴くことは、より良いコミュニケーションですし、インターネット電話でお互いの顔が見られれば、さらに良いでしょう。古い友人に電話してみるのも一つです。同じように退屈しているかもしれませんので。