

河西便り



第11号 3月②
早寝早起き朝ごはん！
2021.3.15 河西中学校

【学校教育目標】 「自主的でたくましく、心豊かな生徒の育成」

「早寝早起き、朝ごはん！」

○皆さんの身体の中に時計があるって知っていますか？

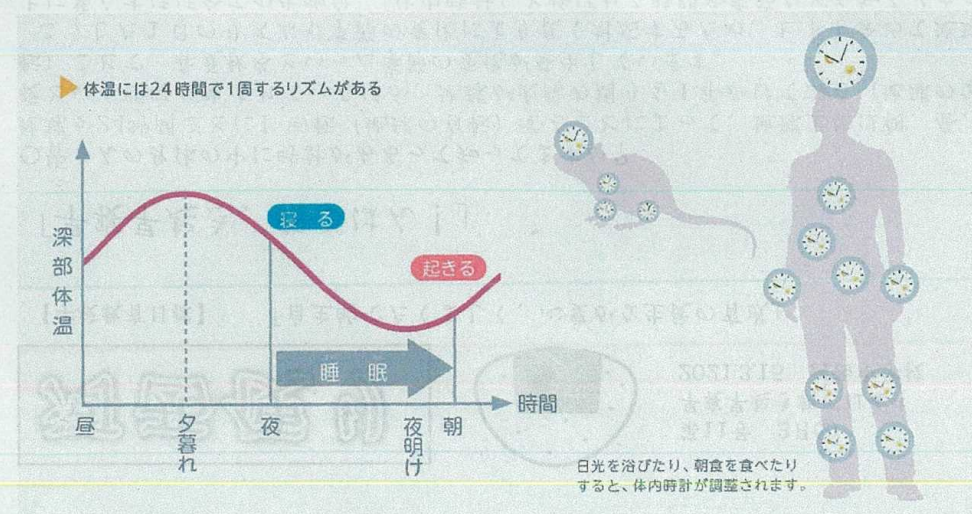
地球が24時間ごとに1回転（地球の自転）することによって、地球上には朝、昼、夜という明暗が生まれているほか、地球が太陽の周りを1年かけて回る（地球の公転）ことで、春夏秋冬といった季節の変化が発生しています。

こうした1日のリズムや季節の変化により良く対応するため、ヒトも含めて地球上に暮らすほぼ全ての生物は、「体内時計」と呼ばれる時間や季節などを知るメカニズムを持っています。

ヒトの体内時計の周期は通常、24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されることが分かっています。

ヒトの体内時計には、日中は活動して夜は眠るといった昼行性の動物の行動パターンを取る前提で、身体の様々な働き（睡眠リズムやホルモンの分泌量、体温調節のコントロールなど）が大体決まった時刻にプログラミングされています。

したがって、「早寝早起き朝ごはん」を実行していけば、勉強やスポーツなどで自分の力を最大限に発揮できるだけでなく、心や身体もベストな状態にすることができるのです。



問題 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない？

＜解答＞

人は必要な睡眠を毎日とる必要があります、あらかじめまとめてとっておくことはできません。また、週末の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化し、翌週前半の「時差ぼけ」状態を引き起こします。そのため授業に集中できずに成績が下がったり、肥満（太ること）や病気のリスクが高くなったりします。規則正しい生活を心がけましょう。

＜解説＞

週末の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化し、翌週前半に時差ぼけのような状態を引き起こします。その結果、授業中に眠気を生じ、成績や運動能力の低下につながる可能性があります。

自分が睡眠不足だと思っていないあなたも、平日と比べて、学校が休みの日に2時間以上起きる時刻が遅くなっているのは、平日の睡眠時間が足りていない証拠です。また、次の日に学校がない週末は、ついつい夜ふかししてしまいがちですが、週末の夜ふかしも体内時計のリズムを夜型化し、翌週前半の時差ぼけ状態を引き起こします。

この時差ぼけ状態を繰り返していると、肥満になりやすかったり、思いがけない病気のリスクを高めることにもなります。

学校がある日もない日も、決まった時刻に起きて決まった時刻に寝ることを心がけましょう。（文部科学省）

○保護者の皆様へ

子供たちが健やかに、豊かに育つことは、私たち大人の共通の願いです。基本的な生活習慣の確立は、子供たちの学習意欲や体力を支える基盤となるものですが、今、その基盤の乱れが大きな課題となっています。

保護者だけ、各家庭だけがこの問題に取り組むのではなく、社会全体の問題として、地域ぐるみによる取組が求められています。

このため、和歌山県教育委員会では、子供たちの基本的な生活リズムの確立をめざし、「早ね・早おき・朝ごはん」の取組を進めています。

（和歌山県教育委員会）

Early to bed and early to rise breakfast!

