

楠見便り

10月号

2025.10.27 楠見中学校



<早寝・早起・朝ごはん>

みなさんの身体の中に時計があるって知ってますか？

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、身体のような働き（睡眠リズムやホルモンの分泌※、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1>

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。



<問題2>

寝る前にスマートフォンを見たり、ゲームをすると眠れなくなる？

（解答）○

スマートフォン（スマホ）やゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものもあります。ブルーライトなどの強い光を夜に浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれてなかなか眠れなくなったりします。寝る前はスマホやゲームを控えましょう。



<問題3>

朝食を抜くとやせられる？

（解答）×

朝食を抜くと、体温が上がりきれずにカロリー消費量が減り、やせにくい身体になるだけでなく、物事に集中できなくなるなど様々な不調の原因になります。栄養バランスのとれた朝食を毎日食べる習慣をつけることが大切です。



【朝食は一日のはじめの大事なスイッチ】

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝食は一日を活動的にいきいきとすごすため大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。