

中間試験が終わりました。睡眠不足だった人もいるのではないのでしょうか？

## ≡ 早寝 早起き 朝ごはん ≡

“早寝早起き朝ごはん” — 見聞きしたことがあると思います。

よく知っている人もいると思いますが、次の質問に○か×で答えてみてください。



- Q1 試験前日は遅くまで眠らないで勉強した方がよい ( )
- Q2 帰宅した後、夕方に仮眠をとる(短時間眠る)と勉強の効率が上がる ( )
- Q3 寝る前にスマホを見たりゲームをしたりすると眠りにくくなる ( )
- Q4 平日に睡眠が足りなくても、週末に長時間眠れば問題ない ( )
- Q5 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる ( )
- Q6 朝型の方は夜型の人より、勉強やスポーツの成績がよい傾向がある ( )
- Q7 睡眠不足が続くと、深刻な病気になる危険性が高まる ( )
- Q8 食べる量が同じでも、夜遅い時間に食べると太る ( )
- Q9 朝食を抜くとやせられる ( )



解答は裏面に

眠ると初めに、脳を休ませる深い眠りであるノンレム睡眠が現れ、次に、体を休ませ修復する浅い眠りであるレム睡眠が現れます。レム睡眠中は脳が記憶の整理や定着を行います。だから、十分な睡眠をとることで、脳を休ませるとともに勉強した内容を記憶できるのです。



夕方仮眠をとると、夜の眠りが浅くなって睡眠不足になってしまいます。夕方眠気を感じる場合は、夜早めに寝て、翌朝勉強をするのも効果的です。なお、午後3時前までの20分以内の昼寝は、頭をすっきりさせる効果があり、夜の睡眠への影響も小さいことがわかっています。

スマホやゲーム機などの画面から出るブルーライトという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の分泌量が減り、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。



人は十分な睡眠を毎日とる必要があります。まとめてとっておくことはできません。また、週末に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”状態を引き起こし、授業に集中できなくなってしまう。

寝る前の激しい運動は、休息モードになっていた脳や身体を活動モードにしてしまい、体温や心拍、血圧を上昇させて眠りにくくしてしまいます。

生活が朝型の方が夜型の人より、勉強やスポーツの成績がよいという研究報告があります。また、朝食を毎日食べている子どもは学力や体力が高いというデータもあります。



睡眠不足が続くと、風邪を引きやすくなるばかりでなく、肥満になったり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病にかかりやすくなったりすることがわかっています。夜型生活でも、生活習慣病にかかる危険性が高くなります。

夜遅い時間の食事は脂肪として体内に蓄積されやすく、太る原因になるとともに、体内時計のリズムを夜型にしてしまいます。学習塾などで夕食が遅くなる場合は、その前に少し食べておき、終わった後の食事を軽くするなどの工夫をしましょう。

朝食を抜くと、体温が上がりにくくカロリー消費量が減り、太りやすい身体になるだけでなく、物事に集中できなくなるなど不調の原因になります。

## 表面の質問の回答

A1 ×    A2 ×    A3 ○    A4 ×    A5 ×    A6 ○    A7 ○    A8 ○    A9 ×

皆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。

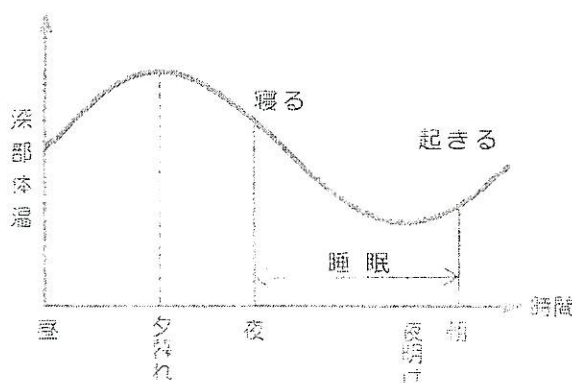
ヒトの体内時計の周期は通常、24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されることが分かっています。

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、身体の様々な働き（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。

体温には24時間で1周するリズムがあります

※ホルモンとは、体内でつくられて血液などによって運ばれ、身体の健康を保つための様々な働き（例：消化吸収、成長促進など）を調節する物質です。ホルモンをつかって血液中に送り出すことを分泌といいます。



「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～ 睡眠リズムを整えよう! ～」 文部科学省 より

## 尿検査・色覚検査の結果について //

尿検査の結果は、2次検査や精密検査が必要な人にはお知らせしています。何も連絡がない場合は“異常なし”ということです。

色覚検査（希望者に実施）の結果は、正常ではないと思われる人にお知らせします。何も連絡がない場合は“異常なし”ということです。