

知っていますか?

## 体内時計

人間の体には、夜は眠り  
昼は活動するリズムがあります

不思議なことに、私たちは朝になると自然に目が覚めたり、夜になるとしだいに眠くなったりします。これは、私たちのからだの中に「体内時計」がセットされているからです。私たちのからだには、生まれつき約25時間の周期的リズムが備わっていて、睡眠と覚醒を繰り返しています。こうしたリズムを「日周リズム」あるいは「サーカディアンリズム」と呼びます。

## ～日周リズムとからだの関係～

1日の体温やホルモンの変化を見ると、リズムがあります。つまり、夜になると体温が下がり始めまたアドレナリンや副腎皮質ホルモンといった、覚醒や活動に関係するホルモンの低下が始まり、眠くなります。

一方、成長ホルモンは睡眠中に活発に分泌され、午後10時から午前2時が最も活発になります。皮膚の形成や新陳代謝の働きもこの時期が盛んです。

これは、地球の自転に伴う昼夜、昼と夜の温度差などが、体温・呼吸・血圧・目覚めなどに規則的なリズムを与えているものと考えられています。

### 子どもの睡眠を大切に



## 日周リズムを規則正しく!

正常なからだのリズムは、健康を保つ上でとても大切です。日周リズムが乱れてくると、健康だけでなく学習や運動にも影響が出てきます。食生活の乱れや睡眠不足などにもつながり、成長期の中学生にはとても大きな問題になります。日周リズムを規則正しく保つよう心がけたいものです。では、どうしたら良いのでしょうか…。

☆ 早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどはからだのリズムを健康に維持する上からも大切です。

☆ 眼に「朝の光」を受けることによって、ずれ込んだ体内時計（約25時間のリズム）が、1日の周期である24時間となるよう、リセットしてくれます。

☆ 「朝ご飯」を食べることで、眠っている間に下がった体温が上がり、活動のためのウォーミングアップ効果が生まれ、同時に「日周リズム」も規則的になります。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

日周リズムを  
正しく維持するには「早寝・早起き・朝ご飯が基本です」

勉強・部活・塾など、今の子どもたちはとても忙しく、1日24時間では足りないくらいかもしれません。だからといって生活のリズムを崩し健康を害してしまっては台無しです。中学生は、からだをつくる大切な時期であり、この時期の食生活の乱れによる鉄やカルシウムなど微量栄養素の不足が一生ひびくこともあります。生涯健康で生きていくためにも、この時期の生活リズム、食習慣を大事にしてください。ご家庭でもご配慮いただければと思います。