

## 秋の夜長... 夜ふかしに気をつけましょう！

夏休み中の夜ふかしなどで、生活リズムが崩れないように気をつけましょう。今の中学生の就寝時刻は、昔より遅くなっているにもかかわらず、起床時刻はほとんど変わっていません。その結果、睡眠時間は、20年位前に比べると約30分短縮しています。睡眠時間が短縮化していることは、人間が持つ本来の生活リズムに様々な影響を与えています。



### 生体時計をきちんとリセットし、地球人になる！

生活リズムの基本となるものに、**体内（生体）時計**があります。地球時間は1日24時間（地球が自転する時間）ですが、実は人間の生体時計は約25時間です。そのサイクルで生活していたら、起床時刻は毎日1時間ずつずれていくはずなのに、なぜ私たちは地球時間に合わせて生活できるのでしょうか。

それは、生体時計を地球時間に合わせようと意識しなくても、通常は毎朝リセットされるからです。人間が地球人として生きていくためには、生体時計を地球時間に合わせる必要があり、私たちは生まれてから無意識のうちに体内時計を1日1回リセットして、地球時間に同調させて生きてきたのです。リセットをするために、有効な要素が3つあります。それは、「朝の光をあびること」「朝食をとること」そして「社会的環境（事情）」です。

#### 朝の光をあびる

朝起きて太陽の光が眼に入ると、それが電気信号に変わって脳に伝わり、メラトニンというホルモンが作られます。このメラトニンは「時計ホルモン」と呼ばれ、睡眠を促したり、体が地球時間に同調できるようにしたりする作用があります

#### 朝食をとる

眠っている間に下がった体温を上げ、体の活動スイッチをオンにします。

#### 社会的環境(事情)

これは、朝起きなければならない事情があるということです。毎日学校が8時半に始まること、会社が9時に始まることなどが決まっていて、そのためには何時まで起きなくてはならない。そうすると遅刻しては大変！と起きるわけです。それから朝の光を浴び、朝食を食べると、リセットは完了へ。

望ましい就寝時刻と睡眠時間の目安は、中学生なら遅くとも23時までには眠り、7～8時間の睡眠をとること。とはいえ実際には、理想の睡眠時間を決めることは、年齢や個人差もあり大変難しいところです。少なくとも、日中に睡魔が襲ってこないようにすることも一つの目安になると思います。

調理の前に手をよく洗い、清潔な調理器具を使う

加熱する食品は、中までしっかりと火を通す

### お弁当作りのポイント

ご飯やおかずをしっかりと冷ましてからふたをする

おにぎりは素手でなく、ラップなどを使って握る

気をつけたい「ペットボトル飲料」

気をつけたい「ペットボトル飲料」

保冷剤

保冷剤

お弁当は、なるべく涼しい所で保管を。暑い日は保冷剤を活用するなど、温度が上がらないよう気をつけましょう。食べ直前の手洗いも忘れずに！

手洗い

### 1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしてしまったり、イライラしたりしたことはありませんか？ 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。

早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

こんな人はいませんか？

食べる時間がありません。

20～30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。

おなかがすいてなくて、食べられません。

前日の夜遅くに、何が食べていませんか？ 夕食は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひがえましょう。

朝ごはんが用意されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考えてバランス良く食べるようにしましょう。

<p>おむにエネルギーのもとになる食品</p>	<p>おむに体をつくるのもとになる食品</p>	<p>おむに体の調子を整えるのもとになる食品</p>
-------------------------	-------------------------	----------------------------