



令和5年9月1日
練馬区立大泉学園中学校
保健室

2学期も心と体の健康を大切に

2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...
...といきたいところですが、ダルい、眠い、という声もちらほら...
夏休み中にくるってしまった生活リズム、早くリセットしましょう!



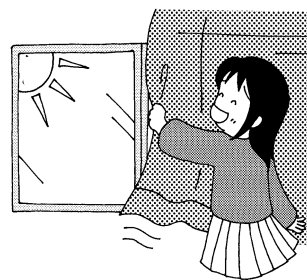
※起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びよう※

朝スッキリと起きられない、夜なかなか寝付けない...このような悩みがある人はいませんか?睡眠の質と深い関係があるセロトニンとメラトニンの秘密をご紹介します。

セロトニン

セロトニンは、脳内の神経伝達物質のひとつで、幸せホルモンとも呼ばれています。他の神経伝達物質であるドーパミン、ノルアドレナリンなどの情報をコントロールして心を安定させる働きがあります。

セロトニンの分泌は、朝、脳の覚醒と同時に始まり、目の網膜が光を感じることで活性化します。



メラトニン

メラトニンは、脳内の睡眠誘発物質で、分泌が増えると眠くなる性質があります。私たちの体内時計は、25時間周期といわれています。その周期にはメラトニンという睡眠ホルモンが大きく影響しています。



朝起きて太陽の光を浴びると体内時計が正しくリセットされ、昼間にセロトニンの分泌が活性化されていると、夜にしっかりとメラトニンが分泌されるようになります。

週末に体内時計が乱れて体が25時間周期になると、月曜日の朝は時差ボケのような状態で活動することになります。朝、日光を浴びる習慣をつけて、生活リズムを整えましょう。