

「早寝早起き朝ごはん」を自指そう！！

文部科学省が睡眠などの生活習慣について最新の科学的な研究成果をまとめ、下のよう
クイズを出しています。みなさんや保護者の方々も知っていたら必ず得する知識でもありま
す。自分達の生活について見直してみませんか？

知って得する 「早寝早起き朝ごはん」知識クイズ

() の中に○か×を記入してみましょう。

- Q1 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 ()
- Q2 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる ()
- Q3 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 ()
- Q4 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる ()
- Q5 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい ()
- Q6 睡眠時間を減らすとたくさんの方ができてよい ()
- Q7 朝型の方は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い ()
- Q8 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める ()
- Q9 朝食を抜くとやせられる ()
- Q10 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る ()

【答えと解説】

Q1 × 人は必要な睡眠を毎日とる必要があり、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、翌週前半の「時差ぼけ」状態を引き起こし、授業に集中できずに成績が下がったりします。

Q2 × 夕方仮眠をとると就寝時刻が遅くなり、体内時計のリズムが夜型化するとともに、夜の眠りが浅くなり、結局睡眠不足をもたらします。その結果、翌日の日中に眠気が生じ、また夕方仮眠が必要になるという悪循環となります。



Q3 ○ スマホやゲーム機などのブルーライト（青くて強い光）を夜に浴びると、睡眠を促す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。

Q4 × 寝る前の激しい運動は、夜になって「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、血圧などを上昇させます。その結果、なかなか眠れなくなり、快適な睡眠のためには逆効果です。

Q5 × 寝て最初に現れるのは脳を休ませる深い眠りのノンレム睡眠、次に身体を休ませ、修復する浅い眠りの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。睡眠をしっかりすることで、脳を休ませて試験で本来の力を発揮でき、勉強した内容が頭に残るのです。

Q6 × 夜ふかしによって睡眠が不足したり、体内時計のリズムが夜型化すると様々な不調が
おこり、頭や身体が十分に働かなくなり、疲れもたまりやすくなります。睡眠不足はやる気やイライラなど感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させるほか、子どもの脳の発達にも影響するといわれています。

Q7 ○ 生活が朝型の人と夜型の人を比べた場合、朝型の方が、また、朝食を毎日食べている子どもの方が体力があり学力が高いというデータもあります。スポーツ界では、「早寝早起き朝ごはん」を実践することは基本中の基本ともいわれています。

Q8 ○ 睡眠不足や不眠が続くと、体調を壊しやすだけでなく、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るのが分かっています。また、夜型の生活で体内時計が乱れている人も生活習慣病にかかりやすいです。

Q9 × 朝食を抜くと、体温が上がりきらず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さまざま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。

Q10 ○ 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化します。部活や学習塾などで夕食が遅くなる場合は、先に少し食べておき、終わった後の食事を軽くするなどの工夫をしましょう。

日々の生活の中で、振り返ってみてできていないこと、間違っていたことなどを少しずつ正して行ってほしいです。また、保護者の方には、子ども達の力が存分に発揮できるように、朝食の準備や声かけなどをしていただくと良いかなと思います。

