



ほけんだより 5月

令和5年5月2日

荒川区立原中学校
保健室

新学期が始まって1か月…体調はどうですか？

ゴールデンウィークもあり、生活のリズムが不安定になりやすい時期です。今月は、中間考査と運動会があります。「早寝・早起き・朝ごはん」で元気な身体をつくっていきましょう!!



どうして大切なの？

クイズを出すよ！
全問正解できるかな？



知って得する 「早寝早起き朝ごはん」知識クイズ

()の中に○か×で回答を記入してください。

- 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ことができよい ()
- Q7 朝型の方は夜型の方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 ()

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。ヒトの体内時間の周期は通常24時間より長めに設定されています。日光を浴びたり、朝食を食べることで、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行動を取る前提で睡眠リズムやホルモンの分泌、体温調整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。「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、バや身体もベストな状態にすることができます!!