



## 早寝・早起き・朝ごはん集会を行いました！

### キーワードは ... 「夢の実現」

4月30日（金）6校時に「早寝・早起き・朝ごはん集会」を行いました。真剣な態度で、話を聞く姿勢がすばらしかったです。「自分の目標や夢に向かって、自らを整えていく」ように、やりとり帳を日々振り返りながら、学んだことや立てた目標を胸に、生活していきましょう。

新学年になりました。  
あなたの夢や目標は何ですか？

どんなことを書きましたか？

食事をしっかりと食べる	体力を高める	疲れをためない
自主学習を忘れない	総体で優勝したい！	仲間を大切にする
体調に気を付ける	集中して練習を行う	学業を疎かにしない

#### 復習してみよう！

キーワードとなる言葉を右の枠から選びましょう。

- (1) 朝食を食べると、( ) が午前中からよく働く
- (2) 朝食を食べると、心身の成長に必要な( ) が得られる
- (3) 朝食を食べると、( ) が落ち着く(メンタルの安定)
- (4) 早く寝ることで、( ) が多く分泌される。このホルモンは脳や体を成長させたり、免疫力を高めたりする重要な働きがある。
- (5) ( ) の人は( ) の人より勉強やスポーツの成績がよい。
- (6) 睡眠不足は、深刻な( ) のリスクを高める。
- (7) 自分の年齢で必要な睡眠時間は、最低( ) 時間である。
- (8) 勉強した知識の整理・定着をするために( ) が大切である。
- (9) 寝る前にスマホやゲームをすると、ブルーライトという強い光を浴びるため、睡眠を促す( ) というホルモンが出にくくなり、睡眠不足になりやすい。
- (10) ( ) を整えるために、朝の光を浴びることや朝ごはんを食べることが大切である。

夜型・栄養・睡眠  
成長ホルモン・病気・メラトニン・体内時計  
脳・7~8・心・朝型

※答えは裏面下部



体育祭当日も  
しっかり  
朝ごはん！

私たちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ご飯を食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食をすることになってしまいます。体育祭当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



# なぜ「早寝」「早起き」が大切なの？

さて、睡眠時間をたくさんとれば、遅寝・遅起きでもいいという訳ではありません。なぜ、早寝・早起きが大切なのでしょう。その理由は、脳内分泌される「セロトニン」と「メラトニン」そして「成長ホルモン」にありました。

## 寝ている時

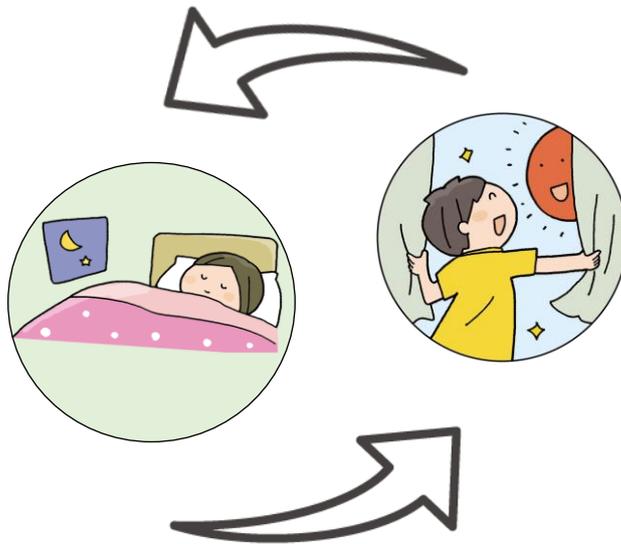
### メラトニン

- 暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う
- 免疫力増強 など

### 成長ホルモン

- 骨や筋肉の成長を促す
- 疲労回復 など

## 夢実現への好循環



## 起きている時

### セロトニン

- 目が朝の光を感じると、分泌される
- 眠りを誘う働きを持つ
- メラトニンの生成
- 脳と体を覚醒させ日中活動しやすくするとともに心のバランスを整える

朝起きてしっかりと活動するためには、夜ぐっすり眠り、疲れをとることが大切です。そのためには、セロトニンや成長ホルモンの分泌を増やすことが重要であり、セロトニンの分泌を増やすためには『朝の光』に当たることが大切となります。早起きをして朝の光に当たることで、夜にぐっすり眠ることができ、疲労も回復されます。また、朝の光には、体内時計をリセットして、生活リズムを整えてくれる働きもあります。成長ホルモンの分泌を増やすためには、しっかりと睡眠時間を確保して、深い眠りにつくことが大切なのです。

## コラム Column

## 最高の体育祭に向けて！ ～本番で「完全燃焼」するために～

日に日に暑くなってきました。いよいよ体育祭が始まります。短い期間での準備・開催ということで、1つ1つの練習も集中して取り組みたいものです。練習そして当日もベストコンディションで挑めるように、日ごろから水分補給をしっかりと行いましょう。



### 熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。



(表面) 早寝早起き朝ごはん集会の復習【答え】

(1) 脳 (2) 栄養 (3) 心 (4) 成長ホルモン (5) 朝型・夜型 (6) 病気 (7) 7~8 (8) 睡眠 (9) メラトニン (10) 体内時計