



中央区立日本橋小学校  
保健室 林 美紅  
令和2年5月1日

## ～ウイルスに負けない体づくり！～

新型コロナウイルス感染症の拡大により休校の対応が続く中、保護者の皆様におかれましては、たくさんの御不安やお悩みを抱えていらっしゃると思います。担任からも、御家庭に連絡させていただいた際に「生活リズムが崩れてしまった」「なかなか運動ができず体力が落ちてしまった」「食欲が減り、1日2食しか食べなくなってしまった」などといった声を、保護者の方々からいただいたというお話を伺っています。

そこで今回は、生活リズムを整える秘訣と、その訳を御紹介したいと思います。ぜひお子さんと一緒にお読みいただき、「なぜ『早寝・早起き』が必要なのか」を意識しながら日々の生活を整え、心も身体も元気に過ごしてください。

また、引き続き、基本的な感染症予防対策（手洗い・うがいや咳エチケット等）も「かからない、うつさない」の精神で、徹底して取り組んでいきましょう。一人一人の行動が、皆の命を守ることに繋がります。元気な子供たちに会える日を楽しみにしています！

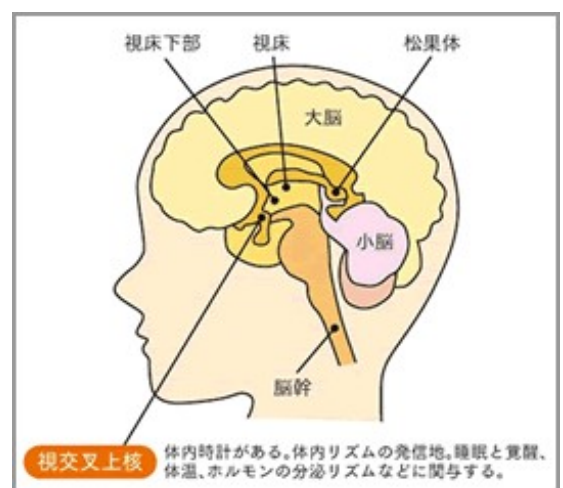
## ～早寝・早起きが大切な理由って??～

### ☆理由その1 **ヒトは昼行性の動物！昼と夜それぞれの体の働きがある！**

体温のリズム、ホルモンのリズムなど、体のすべてのリズムが昼と夜それぞれの体の働きに基づいてプログラムされているので、その仕組みに合った生活をしないと、体や心をよりよく発達させることができなくなってしまいます。また、そのリズムに合わせて生活したときに、ヒトはその能力を最も発揮できるようにつくられています。

### ☆理由その2 **朝の光をキャッチして体内時計をリセット！**

ヒトの脳の中の「視交叉上核（しこうさじょうかく）」というところに体内時計があり、ここで朝の光をキャッチして、体内時計を地球時間に合わせています。体内時計の働きで睡眠、体温、ホルモンの分泌などのリズムも刻まれます。遅くまで明るいところで起きていたり、朝の光をしっかりとキャッチできなかったりすると、脳の中の体内時計がリセットされず、1日のリズムをきちんと刻むことができません。また、朝の光には、「セロトニン」の活動を高める働きがあります。



☆裏面へつづく→

## セロトニンってなんだろう??

セロトニンは、「幸せホルモン」とも呼ばれ、食欲や睡眠、呼吸など基本的な生活に関係する神経と、安心・不安、情動と呼ばれる快感や不快感、不安、衝動を支配する神経の両方をコントロールする重要な役割をもつホルモンです。不安や恐怖などの情動を制御したり衝動性を自制心で抑えたりすることに関係するので、心を穏やかに保つ働きがあるとも言われます。セロトニンが不足してしまうと、食欲がなくなったり、よく眠れなくなってしまうたり、更には衝動性をうまく処理できず、いわゆる「キレる」と言われる行動の原因になってしまいます。



## ☆理由その3 夜に浴びる光は体内時計と地球時間のズレを大きくする!

テレビやゲームといった機器の画面から発する光などを夜遅くまで浴びていると、体内時計と地球時間のズレがますます大きくなり、生活リズムを崩します。また、夜に浴びる光は、「メラトニン」というホルモンの分泌を妨げてしまいます。

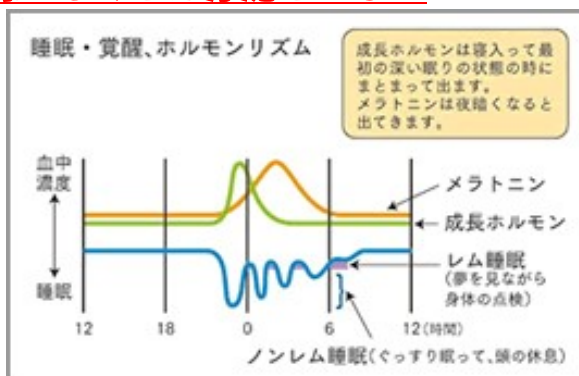
## メラトニンってなんだろう??

メラトニンは、「眠りのホルモン」とも呼ばれ、細胞を守ったり、規則的に眠気をもたらしたりする働きをするホルモンです。メラトニンは夜「暗さ」を感じると分泌されます。夜に明るいところで過ごし、光の刺激を受けていると、メラトニンが分泌されにくくなります。まだ眠くないと思っても、時間を決めてテレビやゲームをやめて電気を消してみます。すると、メラトニンが分泌されて徐々に眠気が起きてくるはずですよ。



## ☆理由その4 成長ホルモンは、夜寝ている間にたくさん分泌される!

脳や体の発達に重要な成長ホルモンは、夜寝付いてすぐ、ぐっすり眠っているときに集中的に分泌されます。しっかりと寝る時間が確保できず、成長ホルモンが十分に分泌されないと、脳や体の成長に影響が起きることが心配されます。「寝る子は育つ」とはまさにこのことですね!



出典：東京都教育委員会 HP (乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト)

## \*お知らせ\*

現在、毎日検温をして御記入いただいている「健康チェックカード」の、5月分のデータをHPに載せましたので、必要に応じてダウンロード・印刷をして、御活用ください。また、「家庭学習サポートプログラム」と同じように、日本橋小学校玄関にも、画用紙に印刷した「健康チェックカード(5月分)」を置いてありますので、必要な方はそちらからお取りください。