

# 青空

～大内中保健安全だより～

令和7年8月22日発行  
真岡市立大内中学校  
保健室

夏休みも後半、9月がだんだんと近づいてきました。

9月1日、大内中の皆さんがすっきり目覚めて、登校できることを祈って睡眠について臨時号を作成しました。参考図書：忙しくても能力がどんどん引き出される 子どものベスト睡眠

## ☆朝型生活にチェンジするなら、夏休み期間が○！

夏休みで、夜型の生活になっている人、受験に向けて朝型にしていきたいと考えている人は、日の長い夏休み期間から徐々に、朝型の生活リズムにしていきましょう。冬は、太陽が昇るのが遅くなっています。外が暗いと朝日を浴びることができず、脳が朝と認識しにいため、起きにくくなります。無理なく自然に近い形で目覚めやすい夏の期間を有効に活用しましょう。



また、起床時間を徐々に変更していく方法として、毎日10分ずつ就寝時間を早めて、翌日の起床時間を10分早くするというものもあります。

## ☆約束が、起床準備ホルモンを分泌させる



ある研究で、起きる時間を言葉に出して意識することで、寝ている間でも体の中では起きるための準備が行われていることがわかったそうです。

体内では、起きる3時間ほど前から「コルチゾール」というホルモンが分泌され、起きる約1時間前に急増することで、血糖値と血圧を上げることで体が起きる準備をします。このホルモンは、言葉に影響を受け、言われた、もしくは口にした時間に合うように分泌量が調整されます。

## ☆体内時計のリセットには『浴びる・起きる・食べる』

体内時計のリセットに必要なのは、「朝日を浴びる」「毎日同じ時間に起床する」「朝食を食べる」ことです。これらができるいると、体内時計が働いて、日中に眠くなることがなくなるそうです。以下のようなメカニズムでリセットにつながります。

