



たんぽぽ

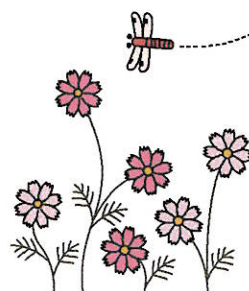
八代市教育サポートセンター
子ども支援相談室だより
令和7年 9月号
文責 古杉 敬子

朝日を浴びて生活リズムを整えよう！

夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりましたね。

今年の夏は、気温の高さに驚くばかりでした。みなさまの体調はどうでしたか。

これからもまだまだ暑い日は続きそうです。注意報、警報を参考にして、無理をしないよう声かけをしながら健やかに過ごしてください。



さて、学校が始まって、朝起きるのがつらい、夜なかなか眠れないという人はいませんか。

そのような人は、生活リズムがくずれてしまっているのかもしれません。早く生活リズムを整えたいですね。そのためには、どうしたらよいのでしょうか、考えてみましょう。

生活リズムを整える、体内時計とは

みなさんの体の中には「時計」があります。それは、夜になると眠くなり、朝になると目が覚めるといった、1日のリズムを整えてくれる「体内時計」とよばれるものです。この時計がきちんとはたらくことで心も体も元気に過ごすことができます。

でも、眠いのをがまんして夜ふかしをしたり、朝ねぼうをする生活を続けていると、この「体内時計」はうまく働かなくなってしまう。

すると、体がだるい、気持ちが悪い、頭痛がする、やる気が起きない、イライラする…など体と心に変化が起こります。

生活リズムがくずれてしまうのは、「体内時計」が乱れてしまうことが原因なのです。

乱れてしまった体内時計を元にもどすには

「体内時計」を元にもどす、生活リズムを整えるためのポイントは3つあります。

1. 朝日を浴びる(体内時計をリセット)

「体内時計」は、地球の自転にぴったり合った24時間ではなく、実は少し長めの25時間に設定されています。

から、このズレを整えるためには、朝、目覚めたら朝日を浴び、脳に「朝だよ！」と知らせることが大切です。そうしないと、体内時計が乱れたままになってしまいます。

朝日を浴びるということは、朝を眼で感じとり、セロトニン(情報の司令塔)というホ



ルモンが分泌し、脳全体に行き渡り、ズレがリセットされるのです。

朝起きて外にでることができない場合は、カーテンを開けて朝日が差込むようにします。

2、決まった時刻に朝ごはんを食べる

「体内時計」が正常に働いていれば、朝起きたらお腹がすきます。

決まった時刻にきちんと食事をとることは、脳によい刺激が与えられます。特に、朝ごはんをしっかりとると、「体内時計」が刺激されて、本来のリズムで体が動き出します。「体内時計」が整えば、朝ごはんを食べた後、自然と排便が促され、生活リズムは整っていきます。

決まった時刻に起きる、寝ることも大切です。

3、十分な睡眠を確保する

＊就寝・起床時刻のめやす・・・

就寝時刻については、就学前の子供は夜8時、小学生は夜9時、中学生は夜10時がめやすになります。起床時刻は共通して朝6時がめやすとなります。

夜、なかなか眠れないという人は、夕方から夜に次のような生活をしていませんか？

- ☐ 夕食を食べる時間がおそい
- ☐ 長い時間、テレビやスマホなどを見ている
- ☐ 長い時間、ゲームをしている
- ☐ 寝る直前まで、ネットやメールや SNS をチェックしている
- ☐ ベッドの中でも、スマホを見ている

夕方から夜は、脳や体の負担になることは控えよう！



＊生活習慣の立て直しには、まずは「朝、起きること」、そして、「朝日を浴びること」から始めるのがお勧めです。

出典：子どもが幸せになる「正しい睡眠」成田奈緒子、上岡勇二著

こども かん なや そうだん 子供に関する悩み相談

●相談方法

- ・電話 0965-33-6145(相談室専用)
- ・メール kodomo-sien@yatsushiro.jp
(または、右の二次元コードから)
- ・来所面談 やつしろ子ども支援相談室
(八代市役所4階 教育サポートセンター内)
八代市松江城町 1-25

●相談時間 月～金曜日 午前9時～午後2時

