



湯野小学校 保健室

令和7年が始まりました。冬休み明けは生活リズムが乱れがちになります。かぜのウイルスたちは、そんな状態が大好き。早くお正月気分から抜け出して、生活リズムを整えていきましょう。

今年も保健室から、みなさんが元気に過ごせるように体や心の健康情報を発信していきます。

朝日は体内時計のズレをなおし、夜の強い光は体内時計のズレをつくる

1日は「24時間」ですが、体内時計は平均「24.2時間」実際の時間とズレが生じます。それを調整するのは、目から入る朝日など光です。逆に夜にメディアから出る強い光は、体内時計を夕方だと誤解させ、ズレを生じさせます。

体内時計の中心「中すう時計」

中すう時計は脳の中にあり、目から入った太陽などの光の情報を受け取り、実際の時間とあうように、脳を中心に全身のリズムを調整をしている。

2つの体内時計

個々の細胞のリズムをつくる「末しよう時計」

中すう時計の時間をもとに、全身の細胞の中にある末しよう時計が、体温の高さや内臓の働き、ホルモンを出す量などを調整している。

「中すう時計」と「末しよう時計」のリズムを合わせる朝ごはん

朝ごはんを食べることで、個々の末しよう時計がセットされ、中すう時計と末しよう時計のリズムが一体になります。生活リズムが整います。朝ごはんは、全身にエネルギーを与えるだけでなく、生活リズムをつくる大切な働きをしています。

