

はんてい 判定



40点以上

生活リズムはとってもすてきです。早起きができて、朝の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べて、昼間は大活躍、そして夜はバタンキュー。周りの人たちにも生活リズムの大切さを宣伝してください。

30点~39点

生活リズムはユウユウ合格点です。でも、生活リズムが乱れると体の具合が悪くなったり、気分が落ち込むことがあります。ときどきチェックしてください。夜ふかしになっていませんか？ テレビゲームをやりすぎていませんか？

20点~29点

生活リズムはストレス合格点です。ときどき、体の調子や気分がすっきりしなくなりますね。生活リズムをすこし見直してみましょう。朝の光を浴びてますか？ 朝ごはんは食べてますか？ 昼間は元気に遊んでますか？

19点以下

生活リズムが心配です。ふだんから、体の調子や気分がよくないようですね。まずは原因をつきとめて、それからどうしたらよいかを考えましょう。ぜひ一度、小児科医にご相談ください。

監修 子どもの早起きをすすめる会
<http://www.hayaoki.jp>



ひとくちメモ

生活リズムの大切さ

だれにも、目の後ろあたりの脳の視交叉上核と呼ばれる部分に「生体時計」があります。不思議なことに生体時計の一日は25時間です。でも地球の一日は24時間です。生体時計を毎日地球時間に合わせないと、体の時計と地球の時計とがズレてしまって、体の具合が悪くなってしまいます。

大切なことは、「早起き」をして朝陽を浴びて、「朝ごはん」を食べて、「昼間大活躍」することです。



体の時計（生体時計）と地球の時計とがズレないようにするのに一番大切なものは「朝の光」です。それにきちんと「食事」をとること、「昼間の運動」も大切です。

朝ごはんを急に食べるのは難しいかもしれません。まずはコップ一杯の水や牛乳からはじめてください。はじめは大変ですが、しばらく続けてください。きっと頭も身体も気持ちもスッキリしてきますよ。



思春期になる前の子どもたちのからだの中では、夜になるとメラトニンというホルモンがタップリと出てきます。でもメラトニンは明るいとなくなってしまいます。子どもたちがメラトニンのシャワーを浴びるためにも、夜の光は禁物です。

夜の光は禁物です。もう夜なのに生体時計がまだ昼間だと勘違いしてしまいます。体の時計と地球の時計とのズレがどんどん大きくなってしまいます。

