



# はやねはやお 早寝早起きクイズ！

# こた 答え&解説



第1問 目覚めをすっきりさせるために浴びるとよいのは、朝日である。○  
朝日を浴びると、体内にある時計（生体時計）がリセットされ、脳が目覚めを認知します。  
また、朝日とともに歩行や咀嚼（かむこと）、呼吸等のリズムカルな運動をすることによってセロトニンというホルモンが分泌され、気分が穏やかになります。

第2問 ヒトの体の中にある時計（生体時計）の1日は、24時間で設定されている。×  
生体時計は25時間で動いています。そのため、早寝よりも遅寝をする方が楽な身体のしくみになっています。このため、生体時計を毎朝調整する必要があります。その調整には、朝日が必要です。

第3問 規則正しい生活リズムを身につけるためには、起床時間を整えるとよい。○  
その日の生活によって寝る時間が異なったとしても、毎朝同じ時間に起床し、朝日を浴びて日中に運動していると、身体は疲れて眠くなります。

第4問 寝る前に激しい運動をすると、身体が疲れてぐっすり眠れる。×  
激しい運動は交感神経を興奮させてしまうので、逆効果になります。寝る前には、リラックス効果のある軽いストレッチがおすすめです。激しい運動は、日中に行いましょう。

第5問 睡眠を誘発するホルモンをメラトニンという。○  
メラトニンは暗くなると分泌され始め、深夜にピークが来ます。幼児期が生涯のうちで最も多く分泌されますが、成長してもメラトニンは分泌され続けています。メラトニンの分泌はお肌の調子にもよい影響を与えます。

- 5問正解のあなた … 早寝、早起きの達人です。
- 3問正解のあなた … あと一歩で、達人です。
- 1問正解のあなた … 朝起きたら、カーテンを開けてみて！



参考：早寝早起き朝ごはん全国協議会

## げんき 元気ななっ子！ 早寝、早起き、朝ごはん！



奈良県立教育研究所（令和4年7月発行）

毎月第3日曜日は「家庭教育・家庭の日（いきいきサンデー）」です