

かんがえて  
みよう!

# 眠ること・起きること・食べること



充実した1日を送るためには「朝」をきちんと迎えることが大切です。  
今回は「おやすみなさい」から「行ってきます!」についてのお話です。

## 睡眠は記憶に関係する?



脳は眠っている間にその日起こったことや学習したことを整理し、必要な情報を記憶します。夜更かしなどで睡眠時間が短くなると、新しく学んだ知識や運動の技能が定着しにくくなります。

また、寝ている間に骨や筋肉を作り、免疫力を高める成長ホルモンが分泌されるため、「早寝早起き」は良いことがいっぱいです!



## 朝の光で脳と体が目覚める?

朝、目が覚めたら太陽の光を感じましょう! 目が太陽の光を感じる「セロトニン」という脳内物質が分泌されます。このセロトニンは脳と体を目覚めさせ、やる気を出させてくれ、心のバランスを整える働きがあります。セロトニンの分泌には「太陽の光」「リズムカルな運動」「人とのコミュニケーション」が大切だといわれています。



## 朝ごはんで成績アップ?





夕食のエネルギーは、寝ている間に使われ、朝には残っていないため、朝ごはんを食べないと脳の唯一のエネルギーである糖質(ブドウ糖)が足りなくなつて、頭がしっかり働かないのです。

バランスのよい朝ごはんを食べて、頭も体もしっかり働く準備を整えて学校へ行きましょう!

全国学力・学習状況調査でも、毎日朝ごはんを食べる人の正答率が高い傾向が!!

すべての項目にチェックできるかな? 自分の習慣を振り返ってみよう!

	夕食は寝る2時間前までに済ませている。	朝、決まった時間に目覚める。	
	夜食を(食べる場合は)食べすぎしていない。	朝ごはんを食べる時食欲がある。	
	毎日同じ時間に眠たくなる。	朝ごはんを食べる時間がある。	
	布団に入るとすぐ眠れる。	朝ごはんを誰かと一緒に食べている。	