



早起き・早寝が大切なのは どうしてなのでしょう？

今「早起き・早寝」が大切だと言われているのは、
道徳的な意味からだけではありません。
生物学的根拠があるのです。

早起き・早寝が大切な理由

その
1

ヒトは昼行性の動物。 代々受け継がれてきたリズムは変えられません。

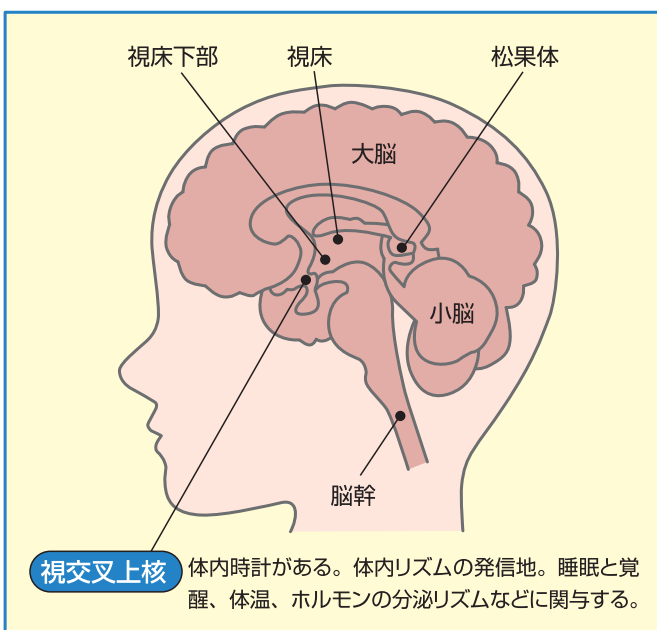
ヒトは24時間いつも同じに動くロボットではありません。昼には昼に動く体の仕組みがあり、夜には夜に動く体の仕組みがあります。体温のリズム、ホルモンのリズムなど、体のすべてのリズムがそれに基づいてプログラムされているので、その仕組みに合った生活をしないと、体や心をよ

りよく発達させることができなくなってしまいます。また、そのリズムに合わせて生活したときにこそ、ヒトはその能力を最も発揮できるようにつくられているのです。24時間型社会になっても、ヒト本来の生活リズムを守ることが、特にこれから成長していく子どもにとって大切です。

早起き・早寝が大切な理由

その
2

ヒトは朝の光をキャッチして 体内時計をリセットするからです。



ヒトの脳の中の「視交叉上核（しこうさじょうかく）」というところに体内時計があり、ここで朝の光をキャッチして、体内時計を地球時間に合わせています。体内時計の働きで睡眠、体温、ホルモンの分泌などのリズムも刻まれます。遅くまで明るいところで起きていたり、朝の光をしっかりキャッチできなかったりすると、脳の中の体内時計がリセットされず、一日のリズムをきちんと刻むことができません。また、朝の光には、心を穏やかに保つ働きのある神経伝達物質「セロトニン」の活動を高める働きがあります。