



# 早起き・早寝が大切なのはどうして？

今「早起き・早寝」が大切だといわれているのには、  
生物学的な根拠があるのです。



早起き・早寝が大切な理由

その1

## 「ヒトは本来、昼行性の動物です」

ヒトの体温、ホルモンなど体のリズムは、約3,800万年前からの昼に動く動物としての体の仕組み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ません。そのリズムに合った生活をしたときにこそ能力を発揮できるように作られているのです。大人社会が24時間型になっても、成長段階の子供はヒト本来のリズムで生活することが大切です。

### 知っておきたい・生活リズムの知識

ヒトの生体リズムはおおよそ25時間で刻まれており、地球の周期24時間に合わせるには朝の光が必要です。ですから、明るさの変化がない場所で寝起きしていると、生体リズムと地球の周期はだんだんずれてしまいます。朝、脳の視交叉上核（しこうさじょうかく）で光を感じることで、25時間の生体リズムは24時間にリセットされ、地球の時間に合わせて生活することができるのです。

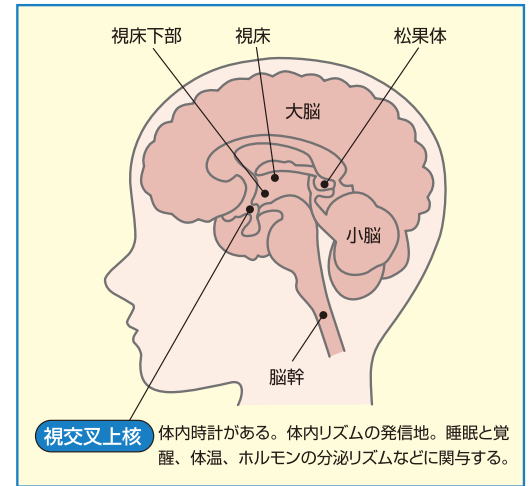
逆に夜に浴びる光には、このズレを大きくしてしまうという困った働きがあることも知っておいてください。

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、朝の光をしつかりキャッチできなかつたりすると、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。



### 「ここを教えて」 Q & A

#### Q 遅寝でも元気ならいいのでは？

毎日寝るのは夜11時ごろですが、園でも元気に過ごしているようです。このままではいけませんか？

#### A 睡眠不足は、お子さんの成長に影響します。お子さんのためには早起き・早寝が必要です。

夜早く眠ることが子どもの心身の発達に重要です。寝不足の子どもたちは、集中力がなくなって落ち着きがなくなることも分かっています。お子さんの「元気」を取り違えていないか注意が必要です。就寝時刻が遅くなって、夜遅くまで明るいところにいると、生体時計と地球時間とのズレが大きくなりますし、メラトニン（\*）の分泌が悪くなります。夜早く子どもを寝かせるのは大人の務めです。

\* 6ページ「早起き・早寝が大切な理由その3」参照