



食育だより

令和7年度 5月号

おおさかふきょういくちよう
大阪府教育庁

しんねん ど はじ げつ た あたら かんきよう ふ あん きんちよう つづ がつ つか て し き
新年度が始まり1か月が経ました。新しい環境で不安や緊張が続き、5月は疲れが出やすい時期でも
あります。はやねはやお あさ せいかつ ととの げん き
早寝早起き朝ごはんでは生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。



はやねちゃん

知って得する 「早寝早起き朝ごはん」知識クイズ

()の中に○か×で回答を記入してください。



あさごはんまん



はやおきん

- Q1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない () Q6 睡眠時間を減らすとたくさんのができてよい ()
- Q2 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる () Q7 朝型の人は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い ()
- Q3 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる () Q8 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める ()
- Q4 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる () Q9 朝食を抜くとやせられる ()
- Q5 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい () Q10 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る ()

もんぶかがくしやう はやねはやお あさ かがや きみ みらい すいみん ととの
文部科学省「早寝早起き朝ごはんでは輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～」

【答え合わせ】

Q1 × 人は必要な睡眠をまとめてとることはできません。起床時間がバラバラになると体内時計のリズムが崩れ「時差ぼけ状態」になり、集中力の低下や病気のリスクが高まります。	Q6 × 夜更かしにより睡眠不足や体内時計のリズムが乱れ、不調をきたします。睡眠不足は感情が落ち込んだり、イライラしたり、人の気持ちを理解する能力が低下します。
Q2 × 夕方仮眠をとると、夜の眠りが浅くなり睡眠不足をもたらします。	Q7 ○ 生活が朝型の人は夜型の人に比べ、勉強やスポーツの成績が良いという研究結果や、毎日朝食を食べている子どもは学力や体力が高いというデータがあります。
Q3 ○ スマートフォンやゲームの液晶画面の光に含まれるブルーライトを浴びると、睡眠を促すホルモン「メラトニン」が分泌されにくくなり、眠りにくくなります。	Q8 ○ 睡眠不足が続くと、体内のホルモン分泌や体温・血圧の調節など、身体の機能に大きな影響を及ぼし、免疫力も下がります。肥満になりやすく、生活習慣病のリスクも高まります。
Q4 × 夜になると、メラトニンが分泌され体が寝る準備をしています。激しい運動をすると体が再び活動モードになり、眠りにくくなったり、睡眠の質が下がります。	Q9 × 朝食を抜くと、体温が上がりに切らずにエネルギー消費量が減り痩せにくく、イライラ、だるいなどの心身の不調も起こります。また、朝食には体内時計のリズムを整える働きもあり、朝食でたんぱく質をとると、集中力が増し夜も眠りやすいことが分かっています。
Q5 × 脳を休ませる深い眠りのノンレム睡眠と、記憶の整理や定着をするレム睡眠が90分サイクルで交互に繰り返されます。睡眠をしっかりとると、脳を休ませ、勉強した内容が定着します。	Q10 ○ 夜遅い時間の食事は太る原因になり、体内時計のリズムを夜型化します。夕食が遅くなる場合は、量を調整したり消化の良い食べ物を選びましょう。