



# 入間川東小

## カウンセラーだより

令和5年7月

狭山市立入間川東小学校  
スクールカウンセラー 蔭山順一

夏休みが始まります!

夏休みになると心配なのが、生活リズムの乱れ。休みだからと言ってあまりにも不規則な生活をしていると、心身共に良くない影響を及ぼします。夏休みを気持ちよく過ごすために、睡眠と食事についてお伝えします。

### 「早寝早起き朝ご飯」は科学的にも証明された

昔からよく言われていた「早寝早起き朝ご飯」というモットーは、分子科学によって極めて正しいことが明らかになりました。人の体内時計は主時計と抹消時計があります。主時計は、朝起きて太陽の光を浴びることでリセットされます。もう一つの体内時計である抹消時計は、朝ごはんを摂ることでリセットされます。この2つの体内時計が乱れると、肥満や病気のリスクをあげることになりますので、夏休みだから何でも自由に生活するのではなく、睡眠と食事(特に朝ご飯)のリズムだけは規則正しくやっていきましょう。

### 普段の睡眠時間より2時間以上長く寝ないのがコツ

休日の平均睡眠時間が平日の平均睡眠時間よりも3時間以上長いことを社会的時差ぼけと言います。そのような傾向の人は、肥満や学業不振などの傾向があげられ、慢性化すると睡眠障害や糖尿病のリスクを高めます。そのため、普段の睡眠時間と夏休みの睡眠時間の誤差はできれば2時間くらいにおさめると良いでしょう。

### 朝ごはんには、糖質とタンパク質を摂ることがオススメ

朝食をしっかり摂り、夜は適量の食事を早めに済ませると体内時計は深いリズムを刻み、健康的に過ごせます。朝ごはんは起きてから2時間以内に摂ればOKです。体内時計を動かすのに糖質は必要なので、ご飯やパンなどでOK。日本人はタンパク質が不足している傾向があるため、ご飯やパンと一緒に、卵料理やソーセージ、チーズ、ヨーグルトなどを摂れると更に良いです。朝にタンパク質を摂ると筋肉が大きくなりやすいという研究があります。筋肉が増えると基礎代謝が上がり、ダイエットや肥満対策にも効果的です。睡眠と食事、この夏を楽しく元気に過ごしましょう。

### 今年度のスクールカウンセラーの来校日と時間 (9時30分～16時05分)

9月13日(水) | 10月11日(水) | 11月8日(水) | 12月14日(木)

令和6年1月17日(水) | 令和6年2月14日(水) | 令和6年3月13日(水)

※来校日は変更になる場合もあります。

相談の申し込み・予約は、学校(担任や養護教諭、教頭など)に連絡してください。

入間川東小学校 電話 04-2952-3118

