

# R5 扇レポート11 光

4月14日。保健室に貼ってありました。保健ニュース。  
光は、生活リズムに影響を与えるようです。  
大事なことが書いてあるので、よく読んでみましょう。

少年写真新聞 Juniors' Visual Journal  
https://www.schoolpress.co.jp/

No.1271  
8月28日号

## 小学保健ニュース

### 生活リズムにえいきょうをあたえる“光”

朝や昼に日光を浴び、夜は暗くすることで、日中は元気になり、夜はぐっすりとねむれます

外に出て“日光”を浴びることの効果

「セロトニン」が脳内でたくさん出る

メディア機器から出る“光”があたえるえいきょう

「メラトニン」が脳内で出にくくなる

外に出られないときも

朝 昼

外出できないときでも、自宅めたら朝日を浴びて、日当たりの良い場所で過ごしましょう。

暗くしてねる準備をしよう

ねる1時間前からメディア機器は使わない

電源OFF

電源OFF

電源OFF

ねるときは照明を暗くする

夜間は照明も暗くすることで、メラトニンが多く出て、ぐっすりとねむれるようになります。

私たちは、朝や昼に日光を浴びることで、脳の中で「セロトニン」と呼ばれるホルモンが出て、脳や体が活発に働くようになります。さらに、日がしずんで暗くなると、ねむりをうながす「メラトニン」と呼ばれるホルモンが出て、ぐっすりとねむれるようになります。生活リズムが乱れているときは、朝や昼間に日光を浴び、夜は光をおさえて、セロトニンとメラトニンがよく出る生活に改善しましょう。

「セロトニン」とは

- ・体を目覚めさせて、心を落ち着かせるホルモン
- ・朝起きたときに朝日を浴びたり、日中に屋外で光を浴びたりすることで、たくさん出る
- ・さらに外遊びをすることで、より多く出る

「メラトニン」とは

- ・ぐっすりとねむるために必要なホルモン
- ・夜の暗いかん境で、セロトニンからつくられる
- ・けい帯ゲームなどのメディア機器から出る暗い光などを夜に見ると出にくくなり、ねむりに入りにくくなる

新型コロナウイルス感染症の流行で、外出することが減り、さらに、けい帯ゲームやスマートフォンなどのメディア機器を使用する時間が増えて、セロトニンやメラトニンが出にくい生活になると、生活リズムが乱れたり、ストレスをためこみやすくなります。

寝るときには、電気を消していますか。