

なぜ中学生は 朝起きられないのか

入間市教育委員会
家庭教育応援通信
2025年3月



こんにちは こちらは入間市教育委員会です

この家庭教育応援通信では
子育てに必要な情報を皆様にお伝えしていきます。

なぜ中学生は朝起きられないのか
今回は、体内時計の整え方について
お伝えします。



入間市マスコットキャラクター
「いるティー」

人はなぜ夜寝て朝起きるのか

人は毎日ほぼ同じ時間に寝起きができます。

それは睡眠を誘導するメラトニンという物質が一定の時間に分泌されるからです。

このメラトニン分泌のリズムをつかさどるのが『体内時計』というもので、脳の視交叉上核（しこうさじょうかく）という所にあります。



体内時計は人それぞれ

この体内時計は人によって長さが違います。つまり、体内時計が24時間より長い人や短い人がいるのです。

傾向として、

長い人ほど夜型になりやすくなります。眠くなる時刻が遅くなりがちだからです。

短い人ほど朝型になりやすくなります。早寝早起きですね。



体内時計は毎日リセットされている

人によって体内時計の長さが違うなら、毎日少しずつ眠くなる時間がずれていくはずですが。

では、なぜ、朝いつもの時間に起きられるのか。

それは、朝、日の光を受けることで、体内時計が日々リセットされているからなのです。

光による刺激が、体内時計の調節には非常に大きな役割を果たしています。



思春期は体内時計が夜型に

思春期になると、この体内時計が数時間遅くなって「夜型」になることがわかっています。

第2次性徴期の始まり頃から遅くなり、女性で19歳、男性で21歳がそのピークになります。その後加齢とともに朝型になっていきます。



この時期は、夜更かしができて、朝7時が朝の5時に感じるのです



夜型を朝型にするには

早起きが難しいからと言って寝かしたままにはできませんね。どうしたら起きられるようになるのか。
まず、本人に身体の変化が起きていることを理解しましょう。

眠いのには理由があったのです。次は？

体内時計をリセットし時刻合わせをすることです。
その際に **もっとも影響力があるのは「光」**です。



朝、光を浴びて、夜間は光を見ない！、です。

ポイントは光の調整

睡眠ホルモンと呼ばれる**メラトニン**は、朝の光を浴びてからおおよそ14時間後に分泌が始まるといわれています。



夜型を朝型にするには...

一番は、朝日が浴びられる時刻に**まず起きる**、そしてカーテンを開けて**朝日を浴びる**ことです。朝日を浴びることで、夜、快適な睡眠が得られるようになり、朝起きられるようになっていきます。

3～4週間でリセット

どんなに朝が苦手な人でもこれ続けると、最初は苦しくても徐々に楽になり、**3～4週間で体内時計が朝型にリセット**されます。



逆にやってはいけないのが、**夜間の光刺激**です。夜遅い時間に、明るい照明（日本は照明が明るすぎると言われます）やモニター画面（PC、スマホなど）の光が目を受けると、体内時計が**夜型にシフト**されます。



週末の朝寝坊も注意

休みだからと週末に朝寝坊をすると、
月曜の朝がつらくなります。



たとえ二日でも、光を受けるパターンが変わってしまえば、体内時計の調節機能が夜型に働いてしまいます。これは、家にいながら海外旅行の時差が生まれた状態です。中国やタイから戻ってすぐ職場や学校に向かうようなものです。



よい睡眠は成長を促す

成長ホルモンは、寝付いて1～2時間後の深い睡眠時に分泌が高まります。

分泌を促進するには、適切な睡眠時間を確保し、質の高い睡眠をとることが大切です。睡眠の質を高めるには、就寝時間を一定にし、体内時計を整えることが効果的です。

小学生は9～11時間、中学生は8～10時間の睡眠が推奨されています。



睡眠の役割

睡眠には大きく 3 つの役割があります。

記憶の整理

脳の疲れをとり、記憶の整理をします



修復成長

傷ついた細胞を修復し、身体の成長を促す



疲労回復

身体の疲れをとり、病気の回復を促す



よい睡眠のために

睡眠のためには目に入る光の調節が第一ですが、他にも効果のあるものがあります。

食事 寝る 2、3 時間前に終えて消化の負担を減少

風呂 寝る 1～3 時間前にぬるめの湯に 10～15 分つかり、一度体内温度を上げてから寝るときに下げるとよい

運動 昼間適度な運動やストレッチをする

居間 明るさを下げる



体内時計の乱れの悪影響

体内時計の乱れは、自律神経のバランスを崩す原因になります。

不規則な生活が続くと、頭痛、だるさ、胃腸機能の低下、動悸、不安感などの不調をもたらします。また、体内時計が乱れていると高血圧になりやすく、長く続くと生活習慣病等のリスクが高まるといわれています。

中学生では体の成長や情緒の安定への影響が懸念されます。



将来のためにもよい睡眠を

睡眠時間が5時間未満と短くても日常生活に支障がないショートスリーパー（短時間睡眠者）という人がいます。生まれつきの遺伝的な要因によるようですが、10万人に約4人と非常にまれです。

一般的には健康のためには適正な睡眠時間の確保が必要です。長すぎても、短すぎてもよくありません。また、無理な睡眠生活を続けると、がんや認知症のリスクを高めることがわかっています。

睡眠に関する様々なリズム

健やかな成長のためにリズムを整えましょう。

名前	リズム	主な役割	備考
成長ホルモン	寝入りばなの深睡眠時に分泌ピーク	身体の成長を促し脂肪を分解する	睡眠時間と質の確保が大事
メラトニン	夜間に高いが、体内時計と光の影響を受ける	睡眠と覚醒のリズム 抗酸化作用 睡眠の質向上	夜に強い光を浴びると分泌が遅れる
セロトニン	朝起床後に活発に分泌、日中も規則的に分泌	「幸せホルモン」と呼ばれ、やる気や幸福感につながる	朝の光、軽い運動、よく噛むことなどで分泌が高まる
体温	朝低く、上昇し午後がピークで寝る前に下がる	脳と身体を活発に動かす	

今回は
なぜ中学生は朝起きられないのか
体内時計の整え方や睡眠の大事さについて
お伝えしました。
興味を覚えた方は
こどもの成長と睡眠について
さらに調べてみてはいかがでしょうか。

本通信の今後の向上のため、下記のURLをクリックしてアンケートにご協力ください

↓こちらをクリック

<https://forms.gle/jkXrXAxngBcqAuKP7>



入間市マスコットキャラクター
「いるティー」

ありがとうございました