

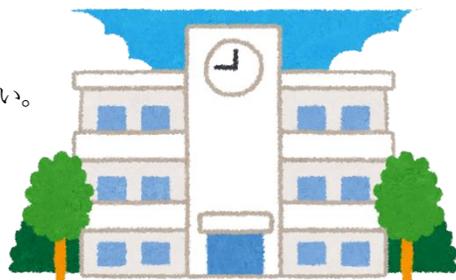
登校日の連絡（学年主任より）

緊急事態宣言発令中ではありますが、5月11日（月）に2年生の登校日を設けます。学習支援動画閲覧のためのパスワード配布や、臨時休業期間延長に伴う学習支援のための課題配布等を行います。今回も分散登校とし、必要最小限の登校日としますので登校してください。

1・3・5・7組の生徒は13：00～14：00の間に登校してください。2・4・6・8組の生徒は14：00～15：00の間に登校してください。さらに、学籍番号の下2桁の時間（分）を目安に登校してください。つまり、学籍番号2113の生徒なら13：13を目安に登校することになります。こうすることで「3密」を避けたいと思います。

分かりました？ 時間を間違えずに登校してくださいね。

詳細については学年通信を通じて連絡しますので確認をしてください。



朝方？or 夜型？（保健部より）

「時計遺伝子」という言葉を聞いたことがあるでしょう。

体のリズムを刻む体内時計のことであり、脳をはじめとする身体のすべての器官に存在し、20種類以上の時計遺伝子が確認されています。この時計遺伝子がきちんと機能することで、体内時計が1日のリズムをつくるのです。たとえば、日中は活動しやすいように体温や血圧を上げたり、逆に夜は休息させるため、体温や血圧を下げて眠りに誘ったり、体調を整えるホルモンの分泌もつかさどっています。

ところで、体内の時計遺伝子は約25時間を周期とするリズムに沿って動いています。この25時間という時間は地球の地軸が傾いて自転しているのと同様であるとされています。地軸が傾いていることで、夏と冬では日照時間が異なり、夏は日の出が早く、冬は遅くなります。この日の出の時間差を解消するために、身体は余裕を持って25時間のリズムを刻んでいるのです。しかし、私たちは1日を24時間のリズムで生活しています。この差の1時間をそのままにしておくと、どんどん身体のリズムが後

ろにずれて、日常生活に支障が出てしまいます。そうしたズレが起きないように、私たちの身体は時間を25時間周期から24時間周期にリセットできるような仕組みを持っています。

1. 中枢時計遺伝子のリセット方法

「中枢時計遺伝子」は、脳の視神経が交差する神経細胞のかたまりのなかにあります。中枢時計遺伝子は25時間リズムで動いていますが、朝日を浴びることで24時間にリセットされます。

朝日に含まれる青い波長の光が、目の網膜から中枢時計遺伝子に伝わり、毎朝時間を合わすのです。逆に朝日を浴びないでいると、25時間リズムがリセットされなくなり、体内時計は25時間周期になってしまい、時間がどんどん後ろにずれていきます。そして、眠る時間が夜中の1時、2時と遅くなり、昼夜逆転の夜型人間になるのもこのためです。

2. 末梢時計遺伝子のリセット方法

「末梢時計遺伝子」は、心臓や肝臓、筋肉など全身の細胞にあり、それぞれ独自のリズムを刻んでいます。しかし、この時計遺伝子は、中枢時計遺伝子と異なり朝日を浴びてリセットすることができません。しかし、朝食を食べることによって体内時計が24時間のリズムにリセットされます。

3. 重要なのは2つのリセットを同時にスタートさせること

朝日を浴びて動き出す中枢時計遺伝子と、朝食を食べることで動き出す末梢時計遺伝子をほぼ同時にスタートする必要があるということです。中枢のスイッチと末梢のスイッチを直列にオンすれば体内の細胞が正常に働きます。もし朝食を食べなければ、体内時計が狂い健康をも損ねてしまう結果に陥るのです。

コロナウイルス感染拡大の影響で自宅学習が続き、規則的な生活習慣が疎かになってないかを危惧しています。具体的には、深夜まで常習的に携帯電話やタブレットを利用し連絡を取り合っていたり、ネット動画を視聴したり、対戦型ゲームで友人と熱中しすぎたりして、昼夜逆転の夜型人間になっていないかということです。

先が見えない状況で一時的に生活習慣が崩れることもあります。慢性的に習慣化することで学校再開時に生活をリセットすることが大変難しくなります。また、それを解消するための時間と労力はかなりのものと思われます。切なる願いは生活習慣を規則的にして、自身の体内時計を正常に維持してほしい。それだけです…。

