

かほく ワークシート

夜更かしは体に悪い？

？
ウソか？
ホントか？

林 義人

夜更かしが体に悪い
って、ホント？

夜、ゲームやテレビに夢中になっていると、お母さんやお父さんから「夜更かししている」と病気になる。やうよ」と叱られたりする。夜更かしすると朝ちゃんと

ウソチが出なかつたり、ニキビがでやすくなつたりするよ。体の危険信号だ。もつと夜更かしが続けば、大きな病気になりやすくな



イラスト 杉浦 才樹

るかも。

だ。

人間の体の中には、目に見えない時計があることは、子どもだけではなく大人も同じ。お父さんやお母

体内時計が狂う恐れ

という。体内時計は、体が朝目を覚まし、夜になると寝るようにできている。この体内時計に合わせて、朝の6時から7時くらいに

朝の6時から7時くらいに

(科学ジャーナリスト)

ちゃんと起きて、夜の10時から11時くらいまで寝ると、病気に闘う免疫という力が強くなる。体内時計に逆らって、夜更かししていると免疫の力がどんどん弱くなるそう

(2015年5月23日河北新報朝刊)

- ①夜更かしが体に悪いというのは「ホント」でしょうか「ウソ」でしょうか。本文をよく読み、記事中の見出しの部分、▶▶ の中に「ホント」か「ウソ」の言葉を書き入れましょう。
- ② () の中に言葉を入れ、夜更かしと体(健康)の関係を説明した文を完成させましょう。

人間の体の中には、目に見えない体内時計というものがある。
体内時計に合わせて、朝の() くらいに起きて、夜の() くらいまでに寝ると、病気と闘う() という力が() 。
体内時計に逆らって夜更かししていると、() の力がどんどん() 。

◎早寝早起きを心がけ、病気に負けない体を作りましょう！

年 組 名前

(小学校中学年以上/学級活動・家庭学習)