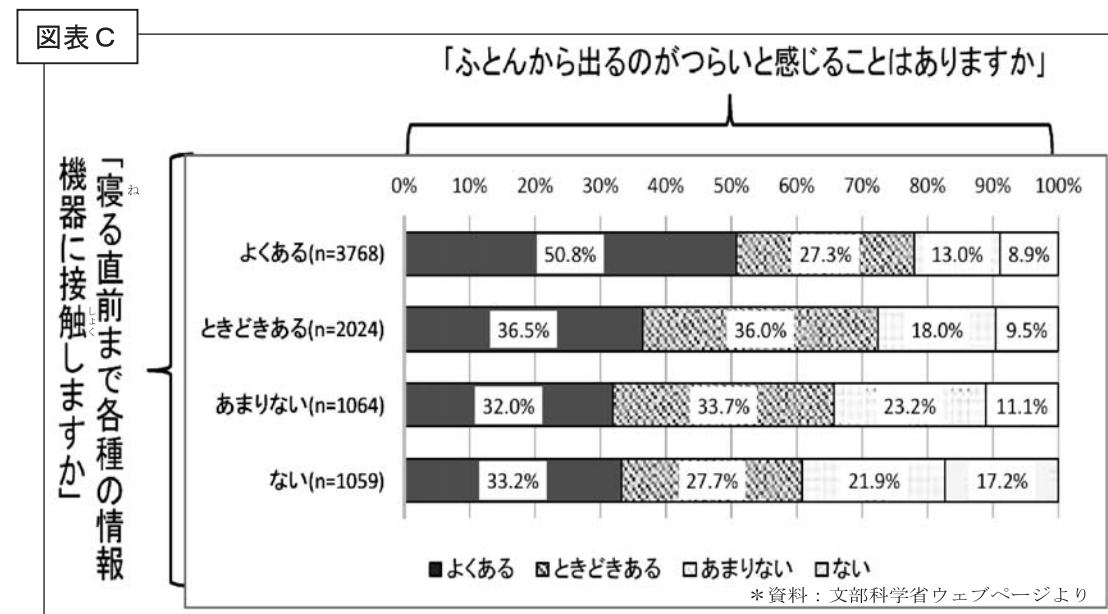
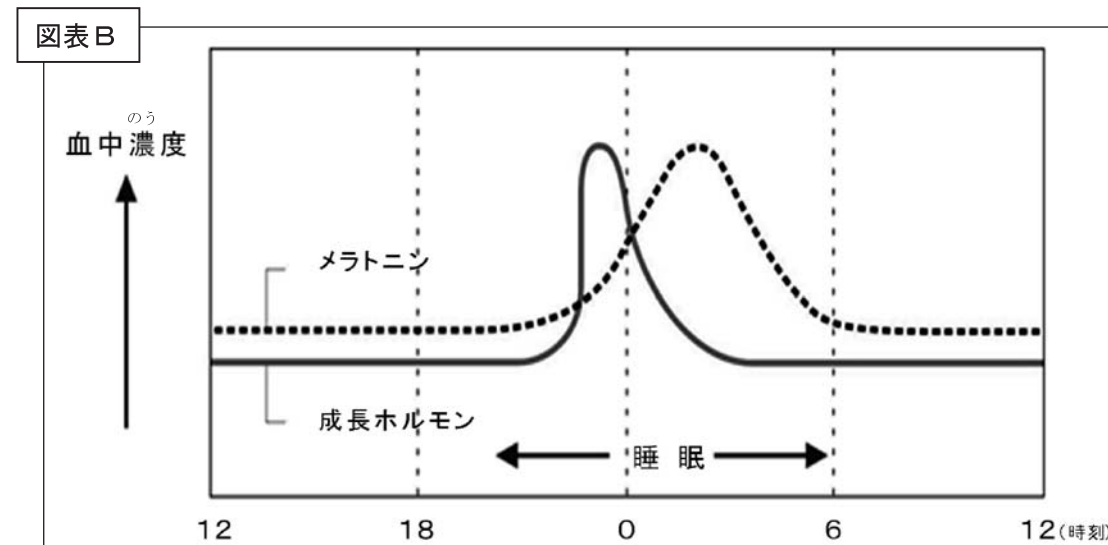
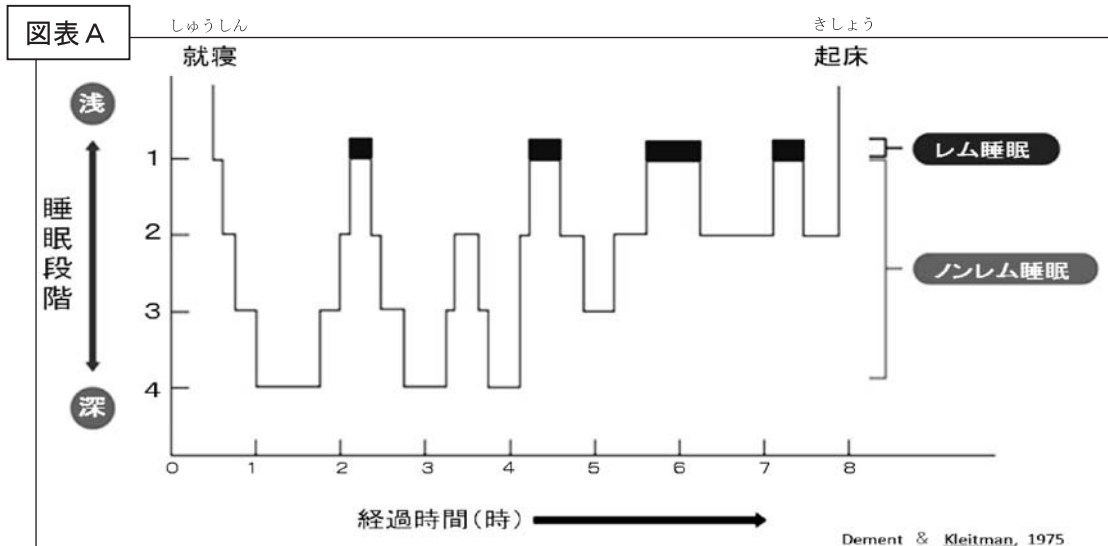


3

田中さんは、学活の時間に「睡眠と生活」について学習しました。次に示すのは、その時、先生から出された資料です。



図表 A・B：「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来」より抜粋

図表 C：「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」より抜粋

〈リーフレットの下書き〉

あなたの「眠り」は大丈夫？

～ の関係を知って、快適な毎日を～

皆さんは毎日気持ちよく目覚めていますか？たくさん寝たのになかなか目が覚めないということがありませんか？眠りの仕組みを知って、快適な毎日を送りましょう。

1 私たちの体には「時計」がある

地球上のすべての動物には、「体内時計」とよばれる仕組みがそなわっています。自然と起きたり、活動したり、眠ったりという生活リズムは、この「体内時計」が、自然に作り出すものです。

ヒトの場合、「体内時計」は25時間周期で繰り返すようになっているので、ほっておくと生活リズムは地球の24時間周期から次第にずれていきます。

よって、この25時間周期を毎日リセットして、24時間周期に整える仕組みがヒトには備わっているのです。

2 「時計合わせ」をする物質

それには「メラトニン」という物質が関係しています。「メラトニン」は、脳から分泌される、睡眠に入ることを促す物質ですが、目から入った光によって分泌がおさえられる特徴がある。朝起きて十分な光を浴びると「メラトニン」の分泌がおさえられ、13時間後ぐらいに分泌が始まります。「メラトニン」が分泌されだすと自然な眠りが訪れます。

つまり、朝起床して太陽光を最初に浴びた時刻によって、夜に自然に眠くなる時刻が決定されます。

図表

3 「体内時計」と「光」

朝の起床時間に十分な光を浴びず、暗い部屋で昼過ぎまで眠っているということが続けば、「体内時計」がリセットされずに眠りに入る時間がずれていきます。

また、夜になっても、パソコンやスマートフォンなどの光刺激を受ける状態が続くと

田中さんは、学習したことを地域の方にも知ってもらおうと思い、リーフレットを作ることになりました。次に示す〈リーフレットの下書き〉について、あとの問いに答えなさい。

一 田中さんは、「ヘリーフレットの下書き」の——線の部分が長いので、二文に分けることにしました。「そのため」を使って、二つの文に分けたときの、一文目の終わりの六字と、二文目の初めの六字を書きなさい。

二 田中さんは、「【2】時計合わせ」をする物質【】の内容がよりわかりやすくなるように、このあとに**図表**を補いたいと思いました。**図表A**から**C**までの中から、最も適切な**図表**を選びなさい。

三 【2】「時計合わせ」をする物質【】の文章には、文末が適切でない一文があります。正しい表現に書き直し、文末五字を答えなさい。

四 田中さんは、「【3】体内時計」と「光」の後段に、「…パソコンやスマートフォンなどの光刺激を受ける状態が続くと」につながるように文章を書くことにしました。次の条件にしたがって書きなさい。

条件1 「メラトニン」、「生活リズム」という言葉を入れること。

条件2 **図表C**から分かる内容を入れること。

条件3 五十字以上、六十字以内で書くこと。

五 田中さんは、このリーフレットに見出しをつけたいと考えました。「パソコンやスマートフォンの使い方」につながるように、★に入るものを、次の1から4までの中から一つ選びなさい。

- 1 眠りの深さと睡眠
- 2 光と睡眠
- 3 ふとんと睡眠
- 4 朝食と睡眠