

# 説明的な文章を読もう①

年

組

番氏名

次の文章中の  ・  ・  の中に入る最もふさわしい言葉を書きなさい。なお、 は十字以内で書きましょう。

睡眠すいみんを導き出すのは、メラトニンというホルモンです。メラトニンは、暗くなってから脳内に増え始め、目覚めの前に減少します。このメラトニンを作り出すのが、セロトニンというホルモンです。セロトニンは、太陽のぼり始めると脳内に出始めます。だれでも、よく晴れた日に外で遊んだり、スポーツをしたりした日は、心地よくつかれ、いつもよりぐっすり眠れた経験があると思います。これは、太陽の光と運動により、脳内にセロトニンが大量に出され、それが睡眠を導き出すメラトニンを大量に作り出したからなのです。

セロトニンは睡眠中にはほとんど出ませんし、メラトニンが出る量は光に大きく影響えいきやうされ、夜間室内ほどの明るさでも、出る量が減少してしまうことがわかっています。

わたしたちが、毎日生き生きとした生活を送るためには、よりよい睡眠をとることが欠かせません。そこで、よりよい睡眠をとるために、 というホルモンが体内にたくさん出るよう、昼間は太陽の光を浴びてスポーツなどをするよう心がけたいものです。また、 というホルモンは、光を浴びることで出にくくなるので、夜は するよう努めましょう。

答え

ア

イ

ウ

【解答】 説明的な文章を読もう①

年	組	番氏名
---	---	-----

次の文章中の  ・  ・  の中に入る最もふさわしい言葉を書きなさい。なお、 は十字以内で書きなさい。

睡眠を導き出すのは、メラトニンというホルモンです。メラトニンは、暗くなってから脳内に増え始め、目覚めの前に減少します。このメラトニンを作り出すのが、セロトニンというホルモンです。セロトニンは、太陽のぼり始めると脳内に出始めます。だれでも、よく晴れた日に外で遊んだり、スポーツをしたりした日は、心地よくつかれ、いつもよりぐっすり眠れた経験があると思います。これは、太陽の光と運動により、脳内にセロトニンが大量に出され、それが睡眠を導き出すメラトニンを大量に作り出したからなのです。

セロトニンは睡眠中にはほとんど出ませんし、メラトニンが出る量は光に大きく影響され、夜間室内ほどの明るさでも、出る量が減少してしまうことがわかっています。

わたしたちが、毎日生き生きとした生活を送るためには、よりよい睡眠をとることが欠かせません。そこで、よりよい睡眠をとるために、 というホルモンが体内にたくさん出るよう、昼間は太陽の光を浴びてスポーツなどをするよう心がけたいものです。また、 というホルモンは、光を浴びることで出にくくなるので、夜は するよう努めましょう。

答え

ア セロトニン

イ メラトニン

ウ

(例) できるだけ早く就寝 ・ 部屋を暗くして寝る など