

都道府県対抗 生活リズム甲子園 上級編問題

生活リズム試験 上級編の問題です。
各設問に「はい」または「いいえ」でお答えください。

No	問題	回答
1	メラトニンは眠気をもたらす働きがある。	はい： <input type="radio"/> いいえ： <input type="radio"/>
2	メラトニンには酸素の毒性から細胞を守る働きがある。	はい： <input type="radio"/> いいえ： <input type="radio"/>
3	メラトニンは朝目が覚めてから20時間ほどたってから分泌される。	はい： <input type="radio"/> いいえ： <input type="radio"/>
4	明るい夜はメラトニンの分泌を抑える。	はい： <input type="radio"/> いいえ： <input type="radio"/>
5	コルチコステロイドの分泌は朝に高まる。	はい： <input type="radio"/> いいえ： <input type="radio"/>
6	ヒトの脳には周期が24時間よりもやや長い時計（生体時計）がある。	はい： <input type="radio"/> いいえ： <input type="radio"/>
7	生体時計の周期は朝に光を浴びることで短くなって、地球の周期と同調する。	はい： <input type="radio"/> いいえ： <input type="radio"/>
8	夜の光は生体時計の周期を伸ばす作用がある。	はい： <input type="radio"/> いいえ： <input type="radio"/>
9	生体時計の周期が地球時間の周期とずれていると心身の状態が悪くなる。	はい： <input type="radio"/> いいえ： <input type="radio"/>
10	夜の光（コンビニエンスストアなど）は、メラトニン分泌を減らす	はい： <input type="radio"/> いいえ： <input type="radio"/>
11	朝、日の光を浴びると夜早く眠れるようになる	はい： <input type="radio"/> いいえ： <input type="radio"/>
12	睡眠衛生の基本のひとつに、朝日を浴びること、がある。	はい： <input type="radio"/> いいえ： <input type="radio"/>
13	睡眠衛生の基本のひとつに、夜の光を浴びないこと、がある。	はい： <input type="radio"/> いいえ： <input type="radio"/>
14	睡眠衛生の基本のひとつに、昼間は光を浴びて体を動かす、がある。	はい： <input type="radio"/> いいえ： <input type="radio"/>
15	睡眠衛生の基本のひとつに、夜食のすすめ、がある。	はい： <input type="radio"/> いいえ： <input type="radio"/>
16	15歳以下の子どもにだけ成長ホルモンは大切だ。	はい： <input type="radio"/> いいえ： <input type="radio"/>
17	セロトニンは 太陽の光、リズム性のある歩行・咀嚼・呼吸で活性化される	はい： <input type="radio"/> いいえ： <input type="radio"/>
18	セロトニンは、リズム運動と関連する	はい： <input type="radio"/> いいえ： <input type="radio"/>
19	抗うつ剤の多くはセロトニンの働きを高める	はい： <input type="radio"/> いいえ： <input type="radio"/>
20	一般的に午後と深夜に眠い時間帯がある	はい： <input type="radio"/> いいえ： <input type="radio"/>