

保健だより



健康安全の日(6月11日6限)に、各学級で学習しました！

「記憶力アップ！～睡眠のメカニズムと記憶の科学に学ぶ～」

睡眠が長期記憶に大きく関係があることを学び、睡眠の大切さ（睡眠時間、睡眠の質）について再確認しました。その内容について紹介します。

知識を保管する海馬

海馬

記憶の貯金箱



しかし容量が小さいため、知識をずっとためておけない

長期記憶

知識

知識

知識

海馬

海馬に貯蓄された知識は、大脳皮質に整理・保管することで長期記憶となる

大脳皮質は、海馬に一時的に蓄えられた知識を保管する倉庫の役割

海馬の知識は、いつ大脳皮質に移送されるの？

睡眠中

海馬から大脳皮質への知識の移送は睡眠中に行われている

ノンレム睡眠とレム睡眠

後半

前半

レム睡眠 (深い眠り)

ノンレム睡眠 (深い眠り)

知識の移送・保管

レム睡眠が長期記憶をつくる

睡眠の後半に多く現れるレム睡眠をしっかり取るためにも、長い時間眠ることが大事。

睡眠時間の目安は8時間

図2 睡眠時間と「勉強の力」との関係

あるデータによると、7～9時間睡眠の生徒がテストの点数が高かったようです。

記憶力に関わる「海馬」の成長にも

図3 睡眠時間と「海馬」の大きさとの関係

海馬は、睡眠時間が長いほど大きいというデータもあります。

成長期の今、十分睡眠をとって、海馬も成長させましょう。

質の良い睡眠

光のコントロール

ブルーライトが睡眠ホルモンの分泌を妨げる

ブルーライトは、就寝時刻の1時間前にはシャットアウト！

記憶には、質の良い睡眠をとることも大切！

ポイントは、光のコントロール

知識

そもそも、知識を得なければ、記憶できない！

みなさんは、学校で学習し、知識を得ていますね。

長期記憶

知識

知識

重要半断、消えない

家庭学習・予習・復習
繰り返しの学習が大切

海馬は「繰り返し学習した知識」ほど、重要な情報として判断し、海馬に消えずに貯蔵し、その知識を寝ている間に大脳皮質へ移送する性質があります。

このような理由で、家庭学習で予習復習することがとても大切です。

記憶力アップ！生活習慣が生活プランニングをつくる

生活リズムを整え、十分な睡眠をとること、記憶力アップの近道！

健康安全の日



授業のようす



<生徒の振り返りより>

- ・今日の学習で、睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があると知りました。そして、レム睡眠を多くとるためにも、海馬を成長させていくためにも、8時間睡眠をしっかりとることを心がけていきたいです。今の自分の生活を見直して、しっかり受験生としての生活にしていきたいです。(3年生 O さん)
- ・海馬から知識の移送をするには、レム睡眠が大事だとわかりました。短時間ではノンレム睡眠が多く、十分にレム睡眠がとれていないとわかったので、テストの点数を上げていくためにも、たっぷり睡眠をとりたいです。(2年生 N さん)
- ・海馬から大脳皮質へ知識が行くように、生活リズムを作って、崩さないようにしたいし、家庭学習やブルーライトのシャットアウトの時間を守って、習慣化させていきたい。(1年生 M さん)
- ・海馬で一時的に保管されている知識は、寝ている間に大脳に行くので、しっかり睡眠をとることは勉強をしている人にとっては、とても重要だと知ることができた。最近遅くまで起きていることが多くなったので、自分で時間を決めて早寝早起きをしていきたい。(3年生 M さん)
- ・覚えたことは、直接脳に行くのではなく、最初に覚えたことをためておく「海馬」というものがあって、小さくて驚いたし、睡眠をとることで大脳に移動されることを知ったので、睡眠をもっととりたいと思いました。(2年生 M さん)
- ・記憶力と睡眠は大きく関わっていることがわかりました。これからは、8時間程度睡眠をとって、海馬から大脳皮質へ記憶を送れるようにしたいです。寝る1時間前には、スマホやパソコンなどのブルーライトを見ないようにしたいです。(1年生 T さん)

《保護者の方へ》 6月17日(月)～21日(金)は、

生活プランニング 実施強化週間 です!

健康安全の日で学んだことを生かしながら、自分の生活時間割(生活プランニング)をたてました。

17日からの1週間は、「実施強化週間」とし、プランニングが実行できているかどうかを確認します。

生活習慣の確立については、保護者の協力が必要不可欠です。ぜひ、温かい声かけや励まし等ご協力をお願いいたします。

1. 「がんばりカード」に1週間分のプランニングを記入(6月11日 健康安全の日)

学級で、お子さんが、「がんばりカード」に1週間分のプランニングを記入しました。6月14日に「がんばりカード」を持ち帰ります。

2. 取り組み(6月17日～21日)

「就寝時刻」、「起床時刻」、「朝食」、「家庭学習」、「ブルーライトシャットアウト時刻」の5項目を取り組みます。

3. 学校へ提出(6月24日)

感想や反省、これからのめあてを記入します。保護者の方には、お手数でも、取り組み期間中のお子さんの様子や、お子さんへの励ましやメッセージなどをご記入ください。(6月24日(月)に学校へ提出)