

# くすのめ

第2号

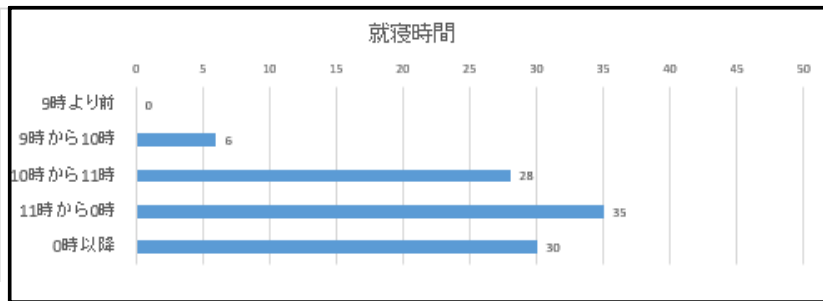
守口市立樟風中学校 学習指導部

2016/12/9

(続) 定期テストアンケートより

## 朝食・就寝時間についてアンケート結果です

望ましい生活習慣の提案を行うため、定期テストの点数の得点の高い100人のデータを示しています。



## あなたは何時に就寝しますか？

アンケートの結果、定期テストの得点が低い層は0時以降まで起きている傾向が出ています。

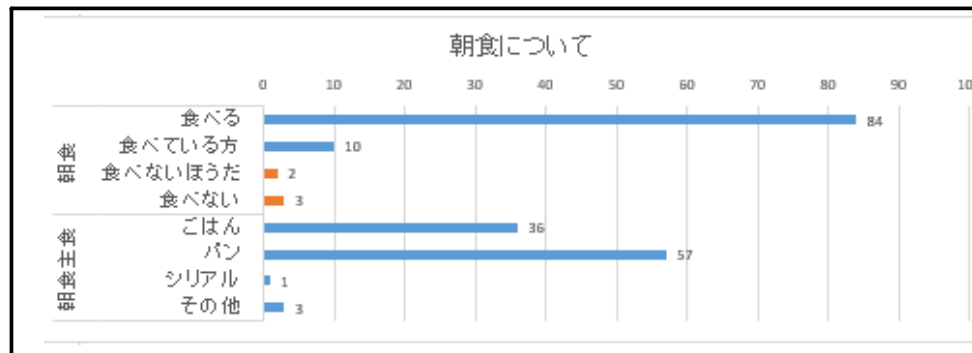
グラフでは、0時までには寝ている生徒が多いことを示しますが、樟風中学校の生徒の就寝時間はかなり遅めであると感じています。

習慣改善のため、まずは就寝が0時以降にならないように気を付けてみましょう。

## 朝食の習慣について

朝食を「食べる」としっかりと切り切れる方が学校での活動をしっかりとすることができます。

しっかりと朝ご飯を食べる習慣をつけて学習習慣を付けていきましょう



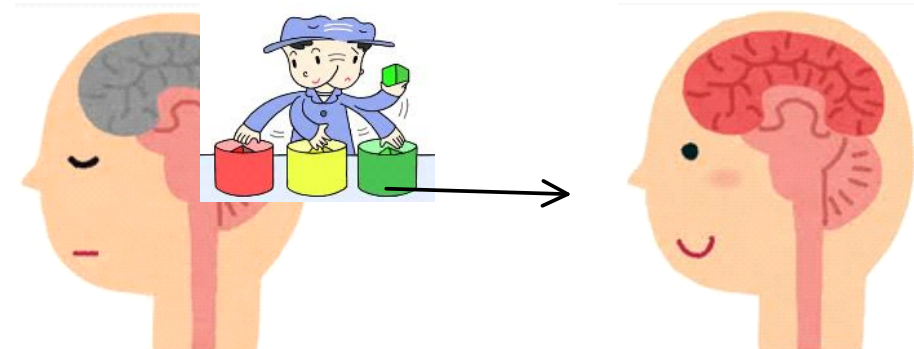
## 睡眠・食事は脳の活動を活性化させる重要な要素です

食事の大切さについては、引き続き食育だよりを通して伝えていくとして、今回は睡眠の大切さについて書きたいと思います。

## 睡眠によって記憶は削除・整理される

睡眠をとる前は、日中の出来事、勉強内容などの情報が脳の中で整理されていないので記憶としては浅い状態にあります。

睡眠をとることにより、記憶が削除・整理され、重要な記憶として保存されていきます。



脳は、睡眠をとることによって脳の中で振り返りを行い、記憶を定着させています。つまり、睡眠中は学習の総まとめをしているということになります。睡眠を怠ると、最後の学習の振り返りをしていないことになり、記憶が定着していきません。

多くの研究では、睡眠時間は7時間が適切であると言われています。遅くとも0時までには就寝、7時くらいに起床ぐらいが適切ではないでしょうか。

参考文献  
最新科学で解き明かす  
「最強の勉強法」  
洋泉社MOOK

