

進路だより『羅針盤』

郡山市立日和田中学校
令和2年7月10日
第10号文責：鈴木智也

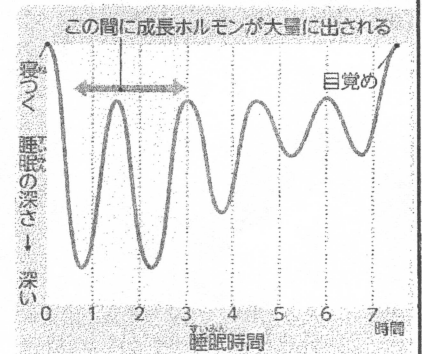
寝る間もおしんで勉強する？

定期テストが終わり、ホッと一息ついているところだと思います。テスト前には、寝る間もおしんで勉強した人もいないでしょうか。今回は、「睡眠」と学習について考えてみましょう。

ちょっとその前に、「寝る子は育つ」という言葉を知っていますか？ よく眠る子どもは成長するという意味で、昔から言われています。実はこの言葉、科学的にも正しいといえます。右のグラフは睡眠の深さを表したものです。睡眠は約90分周期で深い眠りと浅い眠りを繰り返します。眠りについて3時間の間は、最も深い眠りとなり、この間に成長ホルモンが分泌されます。つまり、この深い眠りが体の成長にはとても大切なのです。

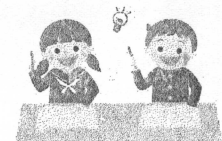
次に、眠っている間に夢を見ることがあると思いますが、これは、浅い眠りの時に起こります。体は眠っていても、脳が起きている状態です。なぜ夢を見るのかということについては、いまだに解明されていません。一説には、記憶を整理しているなどともいわれています。前号で「記憶」について話をしましたが、何かを記憶して、起きたままとすぐに眠った場合とで比べた場合、眠った方が記憶に残っているというデータもあります。

体の成長や記憶には「睡眠」がとても重要なことがわかんと思います。もちろん体や脳を休めるためにも必要なことです。十分な睡眠を取ることが健康の基本となり、体や脳の成長にもとても役立ちます。寝る間もおしんで勉強してもあまり効果はないのです。



(時実利彦の資料他を改変)

生活スタイルを確立しよう!!



効率よく学習を進めるためには、以前話をした「よい学習習慣」を身につけ、学習時間を確保した上で、十分な睡眠が取れることが大切です。自分の生活時間を考えてみましょう。「食事」「入浴」「休養(趣味)」「睡眠」「学習」をどのように振り分けるかを考えてみましょう。

まずは、それぞれの家庭で「夕食」の時間が違うので、夕食の時間によって「入浴」や「学習」の時間を配分します。次に、睡眠時間を6～7時間取ります。睡眠が約90分周期なので最低でも4周期、つまり6時間は必要になります。そこで就寝時間が決まってきます。残った時間を「休養」の時間とします。塾や習いごとをしている人もいますので、自分の生活スタイルに合わせて時間を配分しましょう。

6時	7時	8時	9時	10	11時	12	1	2	3	4	5	6時
	下校	夕食	入浴	休養	学習		睡眠					起床



部活動や習いごとと勉強を両立するのは、簡単なことではありません。でも、上手に時間を使い、自分なりの生活スタイルが確立できれば、十分に可能なことです。テストが終わった今、自分の生活スタイルを作っていきましょう。