

谷原中学校
保健室No.18
24、9、21

睡眠

9月の健康観察で睡眠不足な人が多すぎ！！

寝る子は脳が育つ

期末考査、お疲れ様でした！！9月の健康観察では、夏休みの生活リズムが戻っていない人は、例年通り数人いました。3年生は夏休み明け、期末考査のために睡眠時間を削って勉強を頑張っている様子が見られました・・・

中にはAM5時に寝てAM7時に起きる人もいました。反省の欄には「勉強しなくちゃいけないから」と書いてありました。睡眠時間を削って勉強したら本当に良い学習になるのかな？良い点数がとれるのかな？「勉強した！」という満足感は満たされるかもしれないけれど、脳の仕組みや、小児科の医師の話などを聞くと、睡眠をしっかりとって、朝学習をした方が本当の意味で効果的なのではないかと思いますので、ご紹介します！

「まだ間に合う・脳を育てて力を引き出すその秘訣」

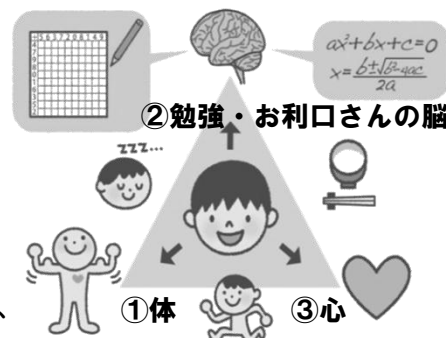
平成23年12月15日 第30回練馬区学校保健大会 特別講演より

文教大学教育学部教授・小児科医 成田 奈緒子先生

①体と②脳③心の3つがバランスがとれていることが一番健全に育っている状態です。実は、②だけが脳ではなく、①も③も脳なのです。

脳の育つ順番は①②③の順なので、①体の部分が育ってないのに、②のお利口脳ばかり育って、一見お利口に見えても、17歳ぐらいになって、心のバランスがとれず通院することになるケースも多くあります。

脳を健全に働かせるためには、中学生で8時間の睡眠が必要です。調査の結果、睡眠をとっている子どもは学力、ストレス耐性、運動能力が高い結果がでました。脳のバランスが崩れると、日常の小さな「不安」または、受験などの大きな不安を上手に「安心」に変えられないことが起こり、うまく生活できなくなり、勉強どころではありません。できることもできなくなります。朝起きる、夜寝る、3食食べる。体を動かすことが脳を育てる大切なことです。



脳のホルモンをフル活用！朝勉強で効率アップ！！

嫌なことがあった時、寝るとすっきりすることがありますね。人は、寝ている間に脳の中で情報を整理整頓しているからです。嫌だなど思いながら勉強しても、寝たら忘れてしまうのはそのためです。また、脳の中に「ドーパミン」というやる気のホルモンが出ています。ドーパミンは朝に多く出ていて、更に、「眠りのゴールデンタイム（夜10時から3時）」にしっかり睡眠をとることで、ドーパミンが良く出ます。同じ時間勉強していても、朝に勉強した方が短時間で効果的！

始めてみよう

朝勉強！！

3年学年便り「かけはし」より



睡眠時間が長いほど、脳の「海馬（かいば）」の体積が大きい！

2012,9,17 毎日新聞 毎日jpより

睡眠時間が長い子どもほど、記憶や感情に関わる脳の部分「海馬」の体積が大きかったことを、東北大の滝靖之教授らの研究チームが突き止めた。うつ病や高齢者のアルツハイマー病の患者で、海馬の体積が小さいことがわかっており、滝教授らは「子どもの頃の生活習慣を改善することで、健康な脳を築ける可能性がある」としている。研究チームは2008年から4年間で、健康な5～18歳の平日の睡眠時間と海馬の体積を調べた。睡眠時間が10時間以上の子は6時間の子よりも海馬の体積が1割ほど大きいことが判明した。

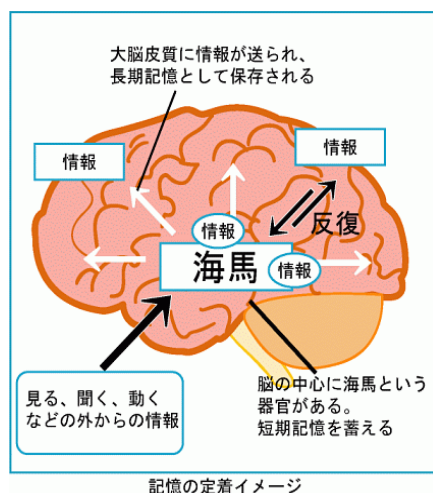
新しい記憶は最初「海馬」に保存される。

勉強して覚えた情報は、まず、海馬の中で整理され、その後大脳新皮質にためられます。

海馬はデリケートで、壊れやすい

性質があります。

海馬が働かなくなると、人間は新しいことが覚えられなくなります。古いことは覚えていても、新しいことはすぐに忘れてしまうのです。脳の酸素不足、強いストレスを受けた時に、壊れてしまいます。睡眠を多くとって、この海馬を大切にしておくことで、記憶アップにつながります！



子ども休日予防接種（インフルエンザは対象外）

平成24年10月14日（日）
午前10時～正午・午後2時～4時
練馬区役所東庁舎2階・健康診査室
申し込み：練馬区医師会 ☎3997-7500 に
必ずお電話してください。締切10月11日
受ける際は母子手帳を持参してください

9月上旬に、墨田区で今季初のインフルエンザの学級閉鎖がでたとのことです。例年より早い時期での流行です。高熱に注意です！