



楓の森アップデート2



合志市立合志楓の森小学校
学校だより 第2号
令和6年4月18日(木)
文責:校長 佐藤 政臣

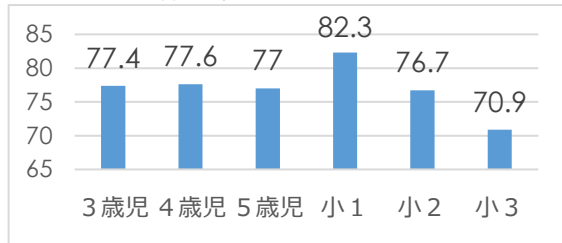
○校訓「志高く 道を拓く」

○学校教育目標「夢を持ち 自ら考え よりよく行動できる児童の育成」

「大切な睡眠の役割」睡眠中に脳が何をしているか

下のグラフは、熊本県の幼児・児童全員を対象としてアンケート調査した結果です。このグラフは、午後10時までに寝ている児童の割合を表したものです(令和5年度熊本県就学前教育にかかる実態調査より R5.10月調査)。

午後10時前就寝ができていない子ども(%)



午後10時までに寝ることができない理由で一番多かったのは、「家族の生活時間に合わせてしまい、子どもの寝る時刻が遅くなるから」というものでした。

睡眠不足は、子どもにどのような影響を与えるのでしょうか。脳科学者の池谷裕二さんの言葉を引用して述べます。

睡眠不足になると集中力も鈍ります。朝から学習に集中できていないという子どももいます。これは、睡眠と脳の関係にあります。

脳がやっていることは、大きく分けて、

- 情報を集めてくること
- その情報を保存しておくこと

の2つのプロセスがあります。

その処理をコンピューターのように同時にできないようです。ですから、意識が高い、起きている時に、「情報を集めます」、次に意識が低い、寝ている時に、「その情報を保存している」のです。

人間は、レム睡眠(浅い眠り)とノンレム睡眠(深い眠り)を繰り返しています。浅い眠りの時に、記憶を再生し、深い眠りの時に記憶を保存するといわれ深い眠りは、脳細胞がフルに働いている時です。

ですから、睡眠中、脳は猛スピードで記憶を再生しては保存し直し、定着させています。

これらのことから脳は、睡眠時に記憶の整理整頓をしているのです。

以上のことから、なにかを覚えたあとにすぐ寝ると、この一連の流れが一晩のうちにスムーズにおこなわれるのだそうです。池谷氏いわく、暗記をしたら「忘れないようにとにかくすぐ寝る」のが鉄則。勉強したあとは、スマートフォンやテレビを楽しみたくなくなるかもしれませんが、我慢して控えましょう。

余計な情報が入ってきて記憶が上書きされてしまいます。

出力(体を動かすこと)することで脳も目覚める

朝どうしても起きなければならないのに、目覚めにくい場合、どうすれば良いのでしょうか。

起きて動いて歯を磨いたり、顔を洗ったりすると目が覚めます。体を動かすという「出力」をすることで脳も目覚めるのです。

作業を開始することで脳が興奮してくる、この現象を「**作業脳**」といいます。宿題を面倒くさいと思い、なかなか勉強しないのは、脳が原因です。脳は、もともと怠け者なのです。でも、「よし!」と机に向かい15分ぐらいがんばってみると勉強に集中できるようになって、学習に向かう脳になり、宿題が完成します。(文献:池谷裕二氏 講演資料より)

池谷氏の講演を聞いたり、本を読んだりしていると、「脳の働きについて知ること」の大切さがわかります。このような脳の働きを知っていると生活様式が変わると思います。睡眠を大切にしている人は、受験やスポーツ界で成功している人が多いです。それは、ここに書かれているような脳の働きを知っているからでしょう。脳科学については、教科として子どもたちに教えるべきだし、教師も親も子どもの幸せのために、知っておくべき知識だと思えます。私も子どもの時に知っていればよかったです。

交通指導お世話になります

朝、夕、様々な交差点や横断歩道で交通指導をしていただき、誠にありがとうございます。子どもたちも安心して登下校できています。



楓の森小HP

学校行事や子どもたちの学習の様子につきましては毎日ホームページを更新していますので、ご覧ください
<https://es.higo.ed.jp/kaedenomori/>

