

第2回

令和3年9月27日 南佐渡中学校 保健室

「る・る・ぶ」生活見直し週間(27日～1日)が始まります!

食事(栄養) → 食③

休養(睡眠) → 寝③

学ぶ(学力) → 学⑤

3つの生活習慣を見直して、自分に合った睡眠のリズムを考え、規則正しい生活習慣を身に付ける週間です。



◎生活見直し週間で皆さんに身に付けてほしいこと

1、睡眠時間を7～8時間確保する

2、毎朝、朝食を食べる

3、テレビ・ゲーム・パソコン・メール・携帯・スマートフォン等の使用は2時間以内にする



今日から、第2回目の生活見直し週間が始まります。中間テストへ向け、学習中心の生活に切り替えていく時期になります。しっかりと勉強を進めていくためにも、生活習慣を整え、体調を管理しながら上手に時間を使う必要があります。1学期の反省も踏まえた上で、どのように時間を使い、生活習慣を整えていくか考えましょう。

特に今回は、中間テスト直前の週になります。学習時間を確保し、効率よく学習を進めていくために、特にメディアの使用には注意が必要となります。

メディア使用のポイント

◎平日のメディア時間は、**2時間以内**に決めよう!

◎寝る**1時間前**にはメディアの使用をやめるのが、理想です。

遅くとも、30分前にはやめましょう。

特に3年生は、受験へ向け、学習・生活習慣を整える大切な期間になりますね。メディアとの付き合い方を考えましょう。

テスト前に確認!

生活習慣と勉強の関係○×クイズ

次の3つの問題に対する答えを()内に記入してみよう。

Q1 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる? ()

Q2 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方が良い? ()

Q3 朝型の方は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い? ()

解説は裏面で!

生活習慣と勉強の関係〇×クイズ<解説>

Q1 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる？

答えは・・・✕

夕方仮眠をとると就寝時刻が遅くなり、体内時計のリズムが夜型化するとともに、夜の眠りが浅くなり、結局睡眠不足をもたらします。その結果、翌日の日中に眠気が生じ、また夕方仮眠が必要になるという悪循環となります。人が眠くなる仕組みには、体内時計のリズムによるものとは別に、睡眠不足や脳の使い過ぎなどにより疲れた脳を休ませるためのものがあります。夕方に寝ると脳の疲れが回復し眠気が減るため、夜の眠りが浅くなるのです。夕方眠気を感じる場合には、睡眠不足の状態になっている可能性がありますので、夜は早めに寝て十分な睡眠時間を確保した上で、朝食前に勉強をするのも効果的です。



Q2 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方が良い？

答えは・・・✕

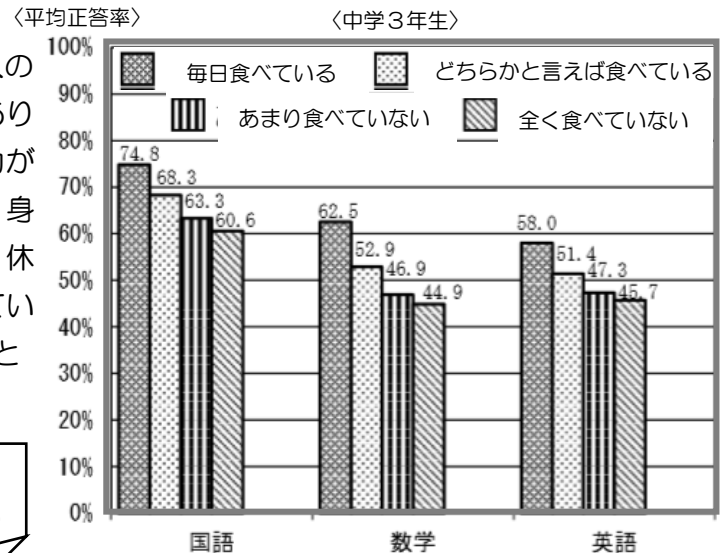
睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があり、寝ている間、交互に繰り返されています。寝て最初に現れるのは脳を休ませる深い眠りのノンレム睡眠です。次に身体を休ませ、修復する浅い眠りのレム睡眠が現れます。レム睡眠中は脳が記憶の整理や定着を行います。したがって、睡眠をしっかりすることで、脳を休ませて試験で本来の力を発揮できるようになるとともに、勉強した内容が頭に残るのです。

Q3 朝型の人は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い？

答えは・・・〇

生活が朝型の人と夜型の人を比べた場合、朝型の方が勉強やスポーツの成績が良いという研究報告があります。また、朝食を毎日食べている子供は学力や体力が高いというデータもあります。スポーツの世界では、身体をつくり、体力をつけるため、運動、食事、睡眠、休養のバランスが大事であることは常識として知られていて、「早寝早起き朝ごはん」を実践している人が多いと言われています。

▶朝食を毎日食べている子どもは学力テストの平均正答率が高い傾向にある。



国立教育政策研究所

「平成31年度（令和元年度）全国学力・学習状況調査報告書」

中間テストに向け、生活習慣を整えて、自分に合っ