

学びのひろば

学力向上委員会

睡眠について

早いもので、今年も後ひと月となりました。体調管理に気を付けなければいけない季節ですね。子どもたちの体づくりの基本は、「食事」「睡眠」「運動」ですが、今回はこの「睡眠」と「学力」についてお話しします。

Q. 寝ると頭がよくなるって本当？

A. 暗記したものを忘れる確率が低くなる。

睡眠時間を十分にとっている子どもは、睡眠時間が短い子どもに比べて、記憶にかかわる海馬の体積が大きいことがわかっています。学習したことを頭の中に保管し、上手に取り出せるようにするには、眠りが大きな役割を果たすのです。

例えば世界史の人名や年号を暗記したとき、覚えたことの半分くらいは数時間以内に忘れてしまうのが普通。一方、暗記勉強をした直後に睡眠をとると、そのまま起きていた場合に比べて忘れる確率が低くなります。

ちなみに、学習に関する記憶だけではありません。スポーツなどの技術の習得などについても同じことがいえます。睡眠中は脳の神経細胞レベルで変化が起こり、記憶を定着・強化するシステムが働いています。学習の成果を上げるには「繰り返し行う」と同時に、「適切な睡眠をとる」ことも重要です。

参考:『睡眠障害の子どもたち』(編著)、『睡眠のなぜ? に答える本』(監修)など

いつも就寝時刻が遅くなってしまふ人は、夜30分早めに寝る準備を心がけてみましょう。2学期もあとわずか。しっかりと睡眠をとって、元気に登校して下さいね。