

## 全校集会

- おはようございます。先週の2日(木)・3日(金)に2学期『中間テスト』が行われました。「皆さん、どうでしたか?」
- 今日は、『学習と睡眠』をテーマにお話をしたいと思います。「皆さん、一日何時間くらい眠りますか?」
- 中には、寝る前にスマホでゲームをして睡眠時間が短い人や、眠りが浅い状態が続いている授業中に眠くなるという人もいるかもしれません。
- 『睡眠』の役割は、皆さんもご存じの通り、身体を休めることですが、睡眠中の脳は、“記憶したことを整理すること”や“感情を整える”という仕事もしています。
- “感情を整える”とは、「一晩寝たら少し落ち着いた！」という感覚のことですが、このことについては、また次の機会にお話をします。
- 特に、脳では、「浅い眠り(レム睡眠)の時に、日中に学んだことが脳で整理され、記憶として定着する」と言われています。寝る前に、学習したことは記憶に残りやすいということです。
- 逆に、寝る直前にスマホでゲームをしたりすると、ブルーライトによって脳が興奮してなかなか眠れなかったり、睡眠時間が短くなったりします。
- そうすると、せっかく勉強したこと・覚えたことが脳の中で整理されず記憶として定着しないということになります。
- 記憶するために自分なりの方法はあると思います。書いて覚える・見て覚える・聞いて覚える・読んで覚えるなど、その方法は人それぞれですが、
- 人間の脳の役割は皆同じなので、今後の皆さんの学習に役立ててもらえたたらと思います。「しっかり寝ること(7~8時間)も、立派な勉強のひとつです！」