



今年も残りわずかになりました。この1年間はどういう年になりましたか。3年生は年が明ければよいよ受験本番になります。今月の保健だよりを参考にラストスパートがんばりましょう。また、1・2年生もこれからの学習に活かしてみてください。

「睡眠」が学習効果を高める！

脳は役割の違ういろいろな部分が集まってできています。そのうち、とくに学習と関係が深いのが「前頭前野」と「海馬」です。この「前頭前野」と「海馬」の働きを高めるために睡眠が必要になってきます。

前頭前野 … 学習の意欲に関わります

脳全体の約80%の重さをしめている大脳。その表面の大脳皮質は、とくによく発達していて、人間が他の動物とは違う行動や考え方ができるのは、大脳皮質の発達のおかげだと言われています。大脳皮質の中でも重要なのは、脳の司令塔と言われる「前頭前野」です。

※「前頭前野」の主な働きは

- 「知りたい」「やってみよう」「がんばるぞ」などのやる気を出す
- 何かに打ち込む集中力を発揮する
- 嫌なこと、悔しいことがあっても、自分なりに感情をコントロールできる
- 人の気持ちを推測して理解できる

しかし…

睡眠不足は「前頭前野」の機能を低下させてしまい、こんなことが起こります

- ・やる気が失くなる
- ・イライラする
- ・気分が落ち込む
- ・人の気持ちを理解する能力が低下する

睡眠時間をきちんと取ることで
“やる気”が出てきます!!

前頭前野の機能を下げないことが大切

海馬 … 記憶の質をつかさどります

大脳の一部で、大脳皮質の内側にある「大脳辺縁系」には、「海馬」というところがあります。海馬は記憶に関わる大切な働きをしています。

※「海馬」の主な働きは

- 「今日あったこと」や「勉強で覚えたこと」などの情報が、海馬に集められます
- 海馬は情報を整理整頓して、必要なものや印象の強いものを大脳皮質に送ります
- 「新しい記憶」は海馬に、「古い記憶」は大脳皮質にファイルされていきます

記憶にもいろいろあります

- 【長期記憶】数分から数日。何年も
- ・エピソード記憶—自分の経験を覚える … 海馬
 - ・意味記憶—知識を記憶する … 海馬
 - ・手続き記憶—身体が覚える … 小脳など
- 【短期記憶】数分から数十分 … 海馬

記憶の整理や定着は、睡眠中に行われる!!

いろいろな記憶は、海馬で整理されたり、つながれたり、統合されたりして、脳に定着していきます。この作業は十分な睡眠時間を取っている間に行われます。



海馬は睡眠を取ると大きくなる!!

海馬が大きいほど、学習能力は高いという説があります



保健室からごあいさつ

保健室の中津と富永はこのたび産休に入ることになりました。中津は1月から、富永は12/14からそれぞれお休みをします。1月からは新しい先生が保健室にいますのでよろしくね。二人が妊娠中にいろいろ手を貸してくれたり、気づかってくれたみんな本当にありがとう。