



また新しい年を迎えました。みなさんは今年をどんな一年にしたいですか？先生は「学ぶ一年」にしたいと思います。時間が無くてなかなか読書や勉強が出来なかったので、今年は色々な本を読んで自分の知識をさらに広げて深めていきたいなあと考えています。みなさんも目標を持ってこの一年を充実させてもらえればと思います。保健室に来たときは、ぜひ今年の目標を先生に教えてください。寒さに負けず、3学期も元気に過ごしましょう(^\_^)/

## 寝れば寝るほど頭が良くなる！？

3年生のみなさんは冬休み中、寝る間もおしんで勉強に励んでいたことと思いますが、実は長時間の勉強よりも、睡眠をしっかりの方が成績のいい人が多いということを知っていましたか？山口県教育委員会の調査(2006年)では、学力偏差値と知能指数ともに、就寝時刻が夜9時までの子どもがもっとも良く、10時、11時と遅くなるにつれて点数が明らかに低下していたということがわかりました。今回は睡眠と記憶の関係についてのお話です。

### レム睡眠とノンレム睡眠

人間の眠りには二つの種類があり、それぞれに役割があります。これら二つの眠りが組み合わさって、ひとつの眠りになっていくのです。

レム睡眠は、体はぐったりしているのに、脳は覚醒に近い状態になっていて夢を見ていることが多い眠りです。ノンレム睡眠とは、ぐっすり眠っている熟睡状態です。健康な人は、この二つを約1.5時間感覚で繰り返しています。

### 暗記は眠る前がおすすめ

寝る前に暗記をすると、レム睡眠中に記憶の整理が行われ、ノンレム睡眠中に覚えた記憶を思い出しやすくさせます。この現象が何度も繰り返されることによって、脳と記憶の繋がりが徐々に強くなるとされています。

つまり、寝る前に暗記をしてしっかり睡眠をとり、朝起きたら確認する、という作業を毎日繰り返すことでだんだんと記憶が固定化される、ということです。しっかり睡眠をとることが暗記力アップの秘訣だね！

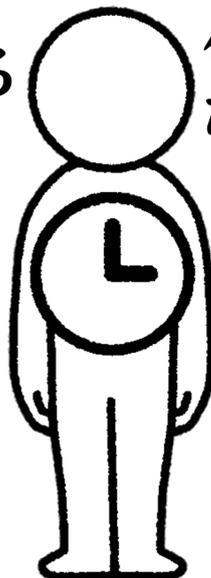


眠りが大事なのはわかったんだけど、夜眠くならないんだよね…

それは体内時計がずれてしまっているから！！

### 人の体内にも時計がある

人の体内は約25時間の周期で活動と休息のリズムを作っています。この体内時計を1日24時間のリズムに合わせるのに光、食事、運動などが大きな役割を果たしています。特に朝の光が重要で、これによって体内時計が毎日リセットされ、正常な睡眠覚醒リズムが作られます。逆に、食事や運動も刺激となるため、夜遅い時間の食事や激しい運動は逆に体内時計を遅らせてしまうということもわかってきました。



### 夜しっかり起きて早起きするためには朝の光が重要！

人は、朝の光を目にしてから14~16時間前後で眠くなるようにできています。この朝日が人の体内時計を毎日リセットする大事な役割を果たします。そのため、光がまったく入らず、時間のわからない部屋で生活すると、生体時計がリセットされないため、起床の時間も1日に約1時間ずつ遅れていくのが実験で確かめられています。

