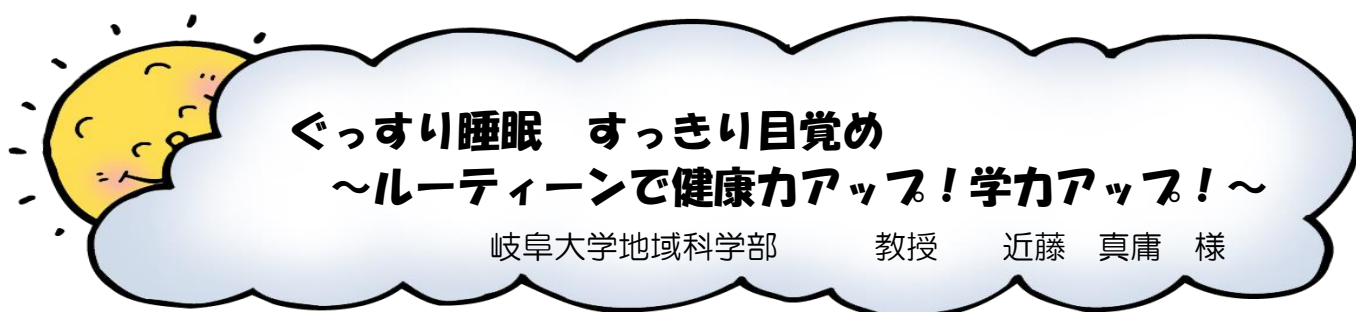




浜岡東小学校
保健室

学校保健委員会(9/10)が開催されました

学校保健委員会とは、学校、家庭、地域全体で東っ子の心や体の健康について考えていく会です。今年度は6年生が参加しました。本来ならば、学校医の先生方や保護者の方にも参加していただく予定でしたが、コロナウイルス感染予防のため、リモートで実施しました。



記憶を、海馬(短期記憶)から大脳皮質(長期記憶)へ!!

海馬は「記憶の貯金箱」です。しかし、知識の貯蔵期間は短いので、学習した知識はすぐに消えてしまいます。知識が消えないためにすることは、ずばり、アウトプット!!『すぐに、その場で、友達と』アウトプットをすることで、短期記憶として海馬に蓄えられます。

海馬は容量が小さいので、学習した知識をいつまでも貯めておくことはできません。長期記憶として大脳皮質に保管することが必要です。

・・・では、海馬に貯蔵された知識は、いつ、大脳皮質に移送されるの??

⇒それが、**睡眠中**に行われているのです!!

★**レム睡眠(浅い眠り)**←このときに知識の移送と整理・保管の作業を行い、大脳皮質に知識のファイリング作業を行っています。海馬で保存されていた短期記憶の知識は、長期記憶として大脳皮質に蓄えられるのです。

快適な睡眠をとるためには??

光をコントロールすること。私たちの脳内には、メラトニンという睡眠ホルモンがあります。快適な睡眠をとるには、スマホ、ゲーム機、パソコン、テレビなどから出るブルーライトの光をシャットアウトすること。寝る1時間前にブルーライトを浴びないようにしましょう。朝は、カーテンを開けて太陽の光を浴びることが大切です。



快眠と記憶力アップのために・・・

1. 海馬は記憶の貯金箱 アウトプットは、すぐに、その場で、友達と！
2. レム睡眠が長期記憶をつくる 寝る前にもう一度アウトプット！
3. 光のコントロールでぐっすり睡眠すっきり目覚め
ブルーライトはメラトニンの分泌を妨げる。
寝る1時間前にはシャットアウト！



～6年生の感想～



- ・私はよく授業で出た内容を忘れちゃうことがあるので、友達と授業の後にアウトプットしたいと思いました。また、寝る直前にもアウトプットして、忘れないようにしたいです。
- ・睡眠は、成績をあげるとき、記憶力をあげるときに大切なことだと近藤先生に教えてもらったので、中学や高校に行っても覚えていたいと思いました。
- ・僕は寝る前にメディアを使っていたので、これから絶対に実行します。
- ・近藤先生はぼくは天才だと感じました。科学の領域を超え、研究で自分に合った効率の良いルーティーンを見つけているからです。近藤先生の話聞いて、自分に足りなかった光のコントロールの仕方がわかりました。
- ・近藤先生がおっしゃったように、9時間睡眠をとって、レム睡眠やノンレム睡眠を意識して記憶力をアップさせたいです。すごく説明もわかりやすかったです。
- ・寝る直前にアウトプットするようにしたいと思いました。ブルーライトも気を付けていきたいです。



快眠は、健康のためだけではなく、記憶力アップの土台です。さっそく自分の生活時間割をつくって試してみましょう。実験期間は、1週間。効果を実感したら、それをルーティーンにしていきましょう。安定した成績を残すトップアスリートの多くは、「いつも通り」の自分であるために、自分自身でコントロールできる行為を習慣化したそれぞれのルーティーンを持っていますよ。