

## 生活を改善すると試験で結果が大幅アップ？の答え

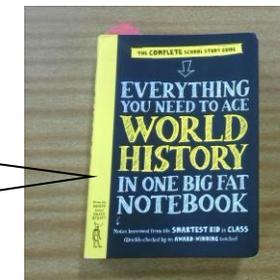
- ①× 記憶は、睡眠を取ると整理されるため、朝に新しい知識を覚えると記憶は薄れる可能性があります。朝は脳がリセットされているので、覚え込み、夜は必要な知識を新しく勉強すると脳の海馬は、必要な記憶と認識すると言われています。
- ②○ 有酸素運動は、脳の様々な機能を強化すると言われています。朝のウォーキングなど適度な運動は、脳に酸素を供給し、活性化させます。ちなみに、あくびは、脳が酸素不足で酸素を供給するために出ているため、寝不足の場合や脳をフル活用した場合に出ると言われています。
- ③× 十分な睡眠は、脳が整理整頓を行う時間であり、長期記憶を推進させます。十分な睡眠時間は、人によって違いはありますが、10歳までは、8～9時間、15歳までは、8時間程度が望ましいと言われています。寝すぎも健康にはよくありませんが、皆さんは部活動など活発なので十分な睡眠時間が少し長いかもしれませんね。ちなみに加齢とともに睡眠時間は変化し、65歳は、6時間が最適になります。
- ④○ 人間の集中力や緊張は睡眠と同じ、90分をサイクルとしているため、間に適度な休憩が必要になります。10分くらいの休憩時間で、気持ちをリフレッシュすることができます。50分集中して行うのも結構大変ですが・・・笑
- ⑤× 文科省は、「早寝早起き朝ごはん」を推進しています。朝ごはんを食べている子供の方が学力テストの成績が高いということが統計的に明らかになっているようです。「朝ごはんを食べれば学力が上がる」ではなく、朝ごはんを食べる時間があるということは、生活リズムが整って自分の生活をコントロールしているためです。いつも朝ごはんを作ってくれる保護者のおかげであることも忘れず、感謝しましょうね。

自分をコントロールできる心の成長が一番大切ですね。一人では上手くいかなくても、みんなで協力すれば上手くいくはず！！



GOOD LUCK

3年生レベルは凄い  
歴史を英語で！！



### 2月の生活目標

- 清掃開始時間を守ろう。
- 防寒具を正しく着よう。

