

# 睡眠リズムの確立

—学力・運動能力アップ!—



R4. 9. 5 (月)  
荒川区立第三中学校  
ほけんだより No.6

いよいよ2学期がスタートしました。そして、もうすぐ連合体育大会と定期考査ですね。今こそ、「生活&睡眠リズムを確立」して、万全な体調で思いっきり取り組みましょう!

## 1 睡眠リズムの確立!

睡眠リズムが確立していると「脳のはたらきが安定」し、運動面でも学習面でも大変効果的です。特に、重要なポイントは「毎日、同じ時刻に起きて、同じ時刻に寝る!」こと。例えば、朝練習の有無にかかわらず、続けることが大切で「習慣化」すれば自然にすっきり目覚めるようになります。例年、受験生は遅くても6時起きです。習慣化する時期が早ければ早いほど有効です。就寝時刻は、遅くても午後11時までに! 疲れ切った脳で夜中に勉強しても逆効果! その分、朝、勉強しよう!

## 2 朝ごはんをしっかりと噛んで食べる!

脳のはたらきを活発にするためには、朝食でエネルギーを補給することが重要です。

パンやシリアルよりも「ごはんに具たくさんみそ汁」をよく噛んで食べるのがお勧めです。



主食; ごはん

主菜; 卵焼き、納豆、焼き魚(脳にはカルシウム!) など

副菜; みそ汁(野菜や豆腐、海草入り)

## 3 テスト前のネット・ゲーム・TV制限は自主的に!(自主制限して、しっかり勉強)

家の人から「勉強したの?」「いつまでゲームをやってるの!」「早く、お風呂に入りなさい!」などとうるさく言われ、「今、やろうと思っていたのに!」「親に、文句言われてやる気が出ない!」と…イライラして勉強が手につかなかったりしたことはありませんか?

中学生ならネット・ゲーム・TV制限を自主的に取り組みましょう!

なぜ、ネット・ゲーム・TVを制限するのか?

- ①勉強に集中するため(ゲームなどで時間を浪費しない)
- ②記憶力を上げるため(せっかく勉強しても、ネットの情報で記憶を上書きされる)
- ③睡眠時間を確保するため(学習内容が、睡眠によって脳に記憶され、定着する)



あなたは、どれにチャレンジしますか?(Cは60分以上で、自分で設定する)

Aコース(一切断つ!)・Bコース(1日60分以内)・Cコース( )分以内

### ★これからの保健行事予定★

9/7(水) 2年生「色覚検査希望調査票」提出日 ※小4で検査済みの場合、受ける必要はありません。

9/12(月) 1年生「貧血検査」9:00~ ※1年生は体育着登校



10/6(木)全学年「秋季歯科検診」8:30~

※朝の歯みがきを忘れずに!



<担当者;主任養護教諭 山本康子>