

# ほけんだより 10月

平成26年10月 No.125  
 広島市立己斐上中学校  
 保健室 森谷 洋子

## 辞書や本で調べてみよう

手間がかかることが 脳を活性化



ことばの意味を調べるのに 辞書で調べたときとスマホやパソコンで調べたとき(ウィキペディアで調べたとき)の脳の血流量から 辞書を引いたときの方が 脳がしっかり働いていることがわかっています。

脳も筋肉と同じで 使えばたとえ高齢になっても増えるのだそうです。頭を使う(考える)ことが大切です。



## 睡眠をしっかりとりよう

じゅうぶんな睡眠は 学習意欲 記憶力 感情のコントロール力が高まる

世界の先進国の中で 日本の子どもは一番睡眠時間が短く 高校生を対象にした調査では「夜中の12時以降に寝ている」人が 日本58.5%に対し アメリカ13.7%、中国10.1% だったそうです。「授業中にボーッとすることがある」人は 日本73.3% アメリカ48.5% 中国25.5%です。日本人は40年前に比べ 就寝時間が1時間も遅くなり、その分、睡眠時間が短くなっていて 国民の5人に1人は睡眠不足だといわれています。

睡眠不足になると 脳の前頭葉の正常な働きを維持できなくなり、学習や記憶に悪影響を及ぼします。学習意欲は自己をコントロールする能力と大きくかかっています。前頭葉の働きをよくすればやる気が出る上に 感情のコントロールもでき、学習能率がいっそうよくなります。



## 朝は おかずも しっかり食べよう

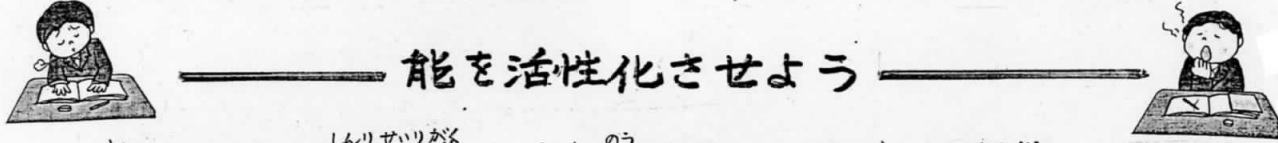
たんぱく質・ビタミンが 脳の活動を維持

脳に必要な栄養は「ブドウ糖」(炭水化物)といわれています。しかし 調査研究の結果、ごはん(ブドウ糖)だけをとったときより たんぱく質などの栄養もいっしょにとった方が 昼前まで 脳の活動が保たれ 学習能率が上がることわかりました。

栄養ではとくに ビタミンB1 とたんぱく質(中でもとくにアミノ酸の一つであるリジン)が有効なのだそうです。(ビタミンB1は 豚肉 玄米 ハム たらこ 大豆などに多く含まれています。リジンは 大豆 魚介類、肉類に多く含まれています。)

読書の秋 スポーツの秋 芸術の秋 食欲の秋... 何をすることも 快適な季節になりました。  
 10月10日は 目の愛護デー。目にやさしい快適な学習環境を整えて しっかり勉強しましょう。

## 学習能率を上げよう 実りの秋 勉強もかんばりましょう!



### 能を活性化させよう

東アジアで初めて 心理生理学(心と身体、脳の関係についての科学)の国際会議が 広島市で9月下旬に開かれました。それに合わせて「脳と心の科学」という公開講座が、一般の方を対象に開催されました。「脳を鍛える大人の計算ドリル」「脳を鍛える大人のDSTレーニング」など脳トレで有名な東北大学教授の川島 隆太先生をはじめ 著名な先生方の講演を聴くことができました。テーマは「最新脳科学が解き明かす 脳力を最大限に引き出す方法」です。

その中で 特に印象に残ったことをお伝えします。



脳科学が 明かす...

### 家庭での 過ごし方が大切

学習能率を高めるには

スマホやケイタイは ほどほどに



長時間の使用は 脳に悪影響? なるべく使わない

以前に テレビを長時間 見ると脳の前頭葉の発達が悪くなる発表されたことがありました。前頭葉には 脳の司令塔といわれるところがあって 思考、理性、自覚性(やる気)、感情などに関係しています。大脳の前の前(前)にありますが ここに障害が起ると がんばれなくなる、感情のままに行動する、ことばがしゃべれなくなるなどの問題が生じます。

スマホやケイタイを長時間使用すると 学力が低下してくるという調査結果が 出ていますが 単に勉強時間が 減るからではなく 学習したことを忘れていくのではないかと考えられる結果が出たそうです。脳にどんな影響が起きているのかは これから詳しく研究されるようです。

学習能率を上げるには 家庭での過ごし方に 秘密 あり!

朝食 睡眠 スマホ・ケイタイの使い方 (なるべく使わない)

パン、ごはんだけでなく パンとチーズ、ハム、サラダ、牛乳などや ごはんとみそ汁、納豆、きゅうりのつけものなどを食べましょう。卵もたんぱく質が豊富です。(栄養を効率よく体に取り込むには 野菜や果物に含まれるビタミンやミネラルも必要です。)