

睡眠時間と学力について

校長 柿元真一

子どもの睡眠は脳に大きな影響があるのか。勉強ができる子はよく寝ている。

子どもの睡眠時間は、記憶力や集中力に影響を及ぼします。

普段から睡眠時間が短かったり、睡眠の質が悪い習慣が身についたりしていないか、今一度子どもの睡眠についてよく考えてみましょう。

子どもの睡眠時間が短いことで生じる4つのデメリットとして、睡眠時間が短かったり睡眠の質が悪かったりすると、子どもの脳に悪影響が出ます。具体的にどのような影響が出るのか紹介します。

1 集中力が低下する

睡眠不足は集中力の低下を招きます。集中力が低下すると、短時間でも机に向かって勉強することが難しくなり、成績に影響が出ます。また、計算ミスやケアレスミスなど、ちょっとしたミスも増えるようになり、本来なら正解できた問題も間違えてしまう可能性があります。

2 論理的思考ができなくなる

人間の論理的思考を支えているのは、大脳皮質の中にある前頭連合野という部分です。睡眠が不足するとこの前頭連合野を休ませることができず、機能が低下していきます。すると論理的思考ができなくなり、文章から問題の意図を読み取る、考えて話すということができなくなってしまいます。

3 意欲が低下する

睡眠不足により心身の休息がしっかりできていないと、翌日にも疲労が残ります。脳の不要な情報の整理もできておらず、無駄なものが残った状態です。すると体や頭が重たく、やる気が起きなかったり、何をしてもだるいと感じたりするようになっていきます。

4 記憶力が低下しイライラしやすくなる

感情や記憶を司っている大脳辺縁系も良質な睡眠を取ることで休ませることができます。睡眠時間が不足すると大脳辺縁系が十分に休めず、記憶力が低下したり、イライラしやすくなったりします。集中力の低下や論理的思考力、記憶力の低下が成績の悪化やさらなるイライラにつながるという悪循環に陥ってしまう可能性もあります。

睡眠は子どもの成長にとって非常に重要な役割を担っています。睡眠が子どもの脳に与える3つの役割を見ていきましょう。

1 記憶を整理する 2 脳や心身を休ませる 3 脳や心身を発達させる

子どもの脳に最適な時間は以下のとおりです。

*13歳～15歳：7～8時間 適切な睡眠時間を確保できるように子どもの生活を見てあげましょう。

睡眠の質をアップさせるポイントを確認しましょう。

- 1 スマホやゲームは就寝前に触らない
- 2 入浴で体をしっかり温める
- 3 質の高い睡眠に役立つ飲み物を飲む

子どもの睡眠時間をしっかり確保して成績アップへ

睡眠時間をしっかり確保することで、集中力や記憶力のアップ、脳や心身の休息、さらには成長促進につながります。睡眠時間について家族で考えてみましょう。

第78回体育大会

9月15日(日)に第78回体育大会を実施いたしました。昨年に引き続き、通常開催で実施できました。熱中症にも注意しながら練習を進めてきましたが、生徒の集中力はすごく、短期間での練習でしたが完成度抜群で楽しそうに取り組んでいました。思い出に残る体育大会になったことでしょう。

また、多くのご来賓、地域の方、保護者の皆様が、ご声援くださり体育大会も大成功に終わりました。



読み聞かせ

9月26日(水)に読み聞かせを実施しました。1年生は「たんぽぽ」の本、2年生は「汽笛」「象の背中」の本、3年生は「おしらさま」の本を読み聞かせました。



小中合同あいさつ運動

9月30日(月)から10月4日(金)まで、小学校の正門前で小学生と中学生が小中合同あいさつ運動を実施しました。元気の良いあいさつが聞かれました。



生徒会役員改選選挙 立ち会い演説会

10月2日(水)に生徒会役員改選選挙の立ち会い演説会を実施しました。小中一貫教育として生福小学校6年生も参観しての実施となりました。どの候補者も、自分の公約を訴えていました。選挙の結果、生徒会長は2年生の東美末さんに決まりました。これから一年間、生冠中学校を引っ張って行ってほしいと思います。任命式は11月6日(火)を予定しています。



生冠中だより

令和6年10月発行

日置地区中学校駅伝競走大会

10月3日(木)に日置地区中学校駅伝競走大会に出場しました。朝練をしながら大会に向けて準備をしてきました。それぞれが、自分の持っている力を出し切ったと思います。よく頑張りました。



コミュニティ・スクール授業支援プロジェクト 書道授業

10月7日(月)に、校区の書道家である八牟禮先生を講師に書道の授業を全学年で実施しました。専門家の指導を受けて、生徒も自信を持って書いている様子が見られました。指導を受けた成果を文化祭で披露します。



市中学校英語弁論大会

10月8日(火)に日置市中央公民館で日置市・いちき串木野市合同英語弁論大会が開催されました。

本校からはトピックトークの部に3年生黒木さんと英語弁論の部に3年生肥前さんが参加し、堂々と発表をしていました。



地区新人総体(男女バレーボール部)

10月9日(水)に地区新人総体バレーボール競技に男女バレー部が出場しました。(女子は10日まで)それぞれが今持てる力を発揮しました。今の成果と課題が見つかったかと思います。しっかりと今後の練習で課題をクリアしていき、来年6月の総体に向けて頑張ってくださいと思います。

11月行事予定

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1日(金) 地域が育む「かごしまの教育」県民週間
敬老ふれあい活動(1年) | 15日(金) ロードレース大会予備日
テスト前部活動中止(~21日) |
| 6日(火) 生徒総会(生徒会引き継ぎ式)
家庭学習意欲週間(~12日) | 18日(月) 教育相談【1、2年】
三者面談【3年】~19日 |
| 7日(水) 火災避難訓練 | 20日(水) 2学期末テスト(~22日) |
| 9日(土) 開校記念校内ロードレース大会 | 25日(月) 環境タイム |
| 13日(水) 市音楽発表会
家庭学習強調週間(~19日) | 27日(水) 鹿児島地区「学力向上」研究公開
生冠中学校体育館 |
| 14日(木) 3年進路説明会 | 28日(木) スクールカウンセラー来校 |

入賞おめでとう!

- | | | |
|---------------------------|----|--------------------------------|
| いちき串木野市学校保健会口腔衛生ポスターコンクール | 入選 | 3年 森重 遥仁さん
2年 宮之原 綺星さん |
| いちき串木野市図画作品審査会 | 特選 | 2年 宮之原 綺星さん |
| | 入選 | 1年 佐藤 舞奈さん |
| いちき串木野市作文審査会 | 特選 | 3年 宇都 友月姫さん |
| | 入選 | 2年 宮之原 綺星さん
1年 屋久 満月さん |
| いちき串木野市理科作品審査会 | 入選 | 2年 宮之原 綺星さん 小山 裕次郎さん
研究記録の部 |
| | 1年 | 屋久 満月さん 松田 瑛真さん |

令和6年度 地域が育む「かごしまの教育」県民週間
11月1日(金)～7日(木)

**地域と共に育む学校
コミュニティ・スクール生冠中**



学校運営協議会委員による面接指導



地域指導者による書写指導



地域指導者による筆指導



にんにく植え付け及び収穫(地域協働活動)



総合的な学習発表会(CS講評)



タブレット端末活用授業(理科)

- **学校自由参観** <どなたでも参観できます>
11月1日(金)、5日(火)、6日(水)、7日(木)
- **ダンス発表会**
10月22日(火) 10時30分～
- **文化祭**
10月27日(日) 8時40分～
- **開校記念校内ロードレース大会**
11月 9日(土) 8時40分～ (市多目的グラウンド)

※ 学校自由参観の時間割は生冠中学校ホームページをご覧ください。学校ホームページへは右のQRコードからお入りください。



HP QRコード

※ 文化祭当日は衆議院選挙が予定されておりますが、衆議院選挙の投票所は生冠中学校体育館ではありませんのでご注意ください。また、8:40～12:20までは体育館裏の駐車場は使用しないようにご協力をよろしくお願いいたします。