

元気アッブ！健康だより

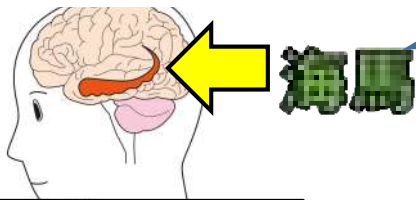
令和5年6月26日

板倉中学校 健康体カプロジェクト

「健康を考える学活」では、6月のヘルシーチェックの結果から自分たちの「メディア」と「睡眠」の現状（出来ていること、課題など）を振り返りました。健康な生活を送るために、特に「メディア」と「睡眠」が大きな影響を及ぼしていることや、それらをコントロールすることで規則正しい生活を送れること、睡眠のメカニズムを知り、健康力&記憶力アップに繋がることを学習しました。

快眠習慣づくりで健康力&記憶力アッブ

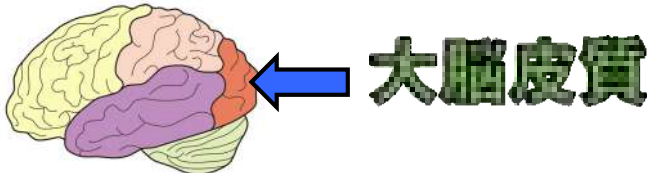
【知識を保管する海馬】



知識が消えないように「海馬」に貯蔵するには、**アウトプット**が大事！
アウトプットすることで、**短期記憶**に繋がるよ！

記憶の貯金箱

【知識の整理・保管をする大脳皮質】



短期記憶を長期記憶にするには・・・？



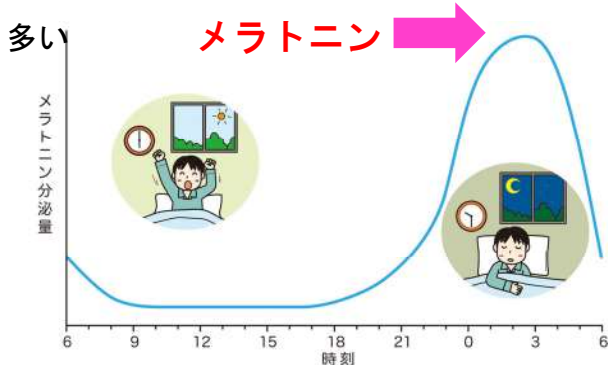
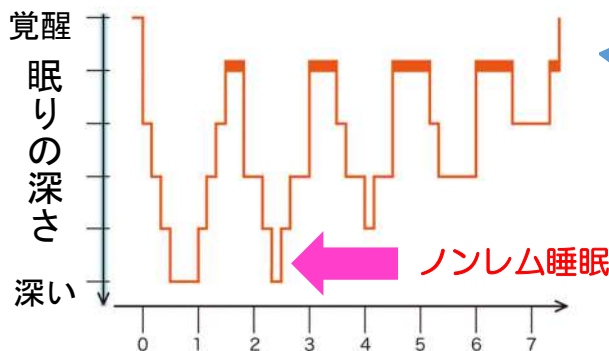
長期記憶



レム睡眠

レム睡眠（浅い眠り）が長期記憶を作ります。レム睡眠は、後半に多く現れるので、十分な睡眠時間がないとレム睡眠がとれません。

試験の前日に徹夜して知識を詰め込んででも長期記憶になりにくいのは、このためです。



メラトニン

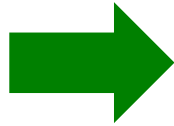
メラトニンという睡眠ホルモンは、光に反応する性質があるので、

- 夜は部屋の明るさを落とし寝るときは消灯
- 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。



ブルーライト



ブルーライトが
メラトニンの分泌を妨げる

ブルーライトは、
就寝時刻の1時間前には
シャットアウト！



夜食は快適な睡眠を妨げる



食事は就寝予定時刻の
2～3時間前には済ませる

快眠と記憶力アップ7原則

- 1 海馬は記憶の貯金箱
- 2 アウトプットは、すぐに、その場で、友だちと！
- 3 レム睡眠が長期記憶をつくる
- 4 光のコントロールでぐっすり睡眠すっきり目覚め
- 5 メラトニンはブルーライトに分泌を妨げられる
- 6 ブルーライトは就寝時刻の1時間前にはシャットアウト！
- 7 就寝時刻の2～3時間前には食事を済ませる



板倉区メディアコントロールウィーク

中学校の定期テスト前に合わせて、板倉区保育園・小学校・中学校では年2回「メディアコントロールウィーク」を実施しています。第1回目は、今月28日から7月4日です。中学生は、「メディアの約束」を自分で決めます。例を参考にしましょう。

メディアの約束は、
友達とアドバイス合
ってみよう。



【メディアの約束（例）】

- ・メディアは寝る時刻の1時間前までにする。
- ・メディアはリビングで使用する。
- ・勉強をする時は、ゲーム機やスマホをお家の人に預ける。
- ・テスト前なので、ゲームはしない。
- ・ゲームは30分でやめる。
- ・友達との通信は21時までにする。