

# ほけんだより



2018年7月20日  
No. 6  
横手高校 保健室

1学期が終わります。今年度は120周年関係の行事もあり、例年以上に忙しい1学期でしたが、その分、たくさんみなさんの活躍や頑張りを目にする事ができて、とても嬉しく素敵な4ヶ月間を過ごすことができました。ありがとう！！

そして18日のこまちスタジアムでの野球応援は、本当に感激しました。選手たちの頑張りに、応援の声もどんどん大きくなり、そしてそれに応えるようにさらに素晴らしいプレーが続いて・・・横手高校生の持つ計り知れない力を感じました。

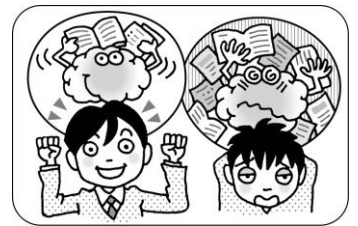
明日から夏休み。みなさんにとって思い出深い『夏』になりますようにー



## この夏「時間」を操る達人になる！

～脳のリズムに合わせて1日をもっと効率的に～

明日から夏休みーとはいえ、しばらくは補習や学習会、部活動など引き続き忙しい日々が続きますね。でもいつもよりは少し時間的な余裕もあることでしょう。夏休みだからできること、夏休みにはできないこと、やってみたいこともたくさんあるのではないのでしょうか。いつもより自由時間も増える分、自分で気をつけないと、生活リズムが崩れたり、やりたいことが十分にできなかった！という風に終わったあと残念な思いをする夏休みになってしまいます。『時間』を意識して、充実した夏休みしてもらえたらと思います。

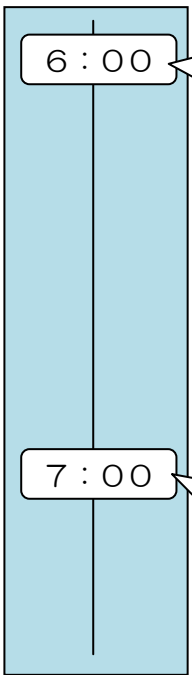


まずは脳のコンディションをCHECK！

→Q.最も眠い時間と最も頭が冴えている時間はいつですか？

A.脳のコンディションが良いと、午前中に頭が冴え、夜に最も眠気を感じるはず。夜に作業がはかどり午前中に眠気がある人は、脳が正常にリズムを刻めていない可能性大。

脳のコンディションが 良い◎	午前	午後	夕方	眠る前	脳のコンディションが 悪い×
	<input checked="" type="checkbox"/> 冴えている	眠い	眠くない	最も眠い	
	最も眠い	眠い	やや眠い	<input checked="" type="checkbox"/> 冴えている	



### 【脳に光を届けて今日をスタート】 起床してすぐ

●生体リズムはきっちり24時間ではないので、スタートをそろえることが大切です。朝起きたら窓際で5分間、朝日を浴びましょう。光を浴びると、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌がストップし、脳は朝が来たことを認識します。



### 【今重要なことをチェック】 起床1時間後

●睡眠中には脳内の記憶の整理が行われます。いらぬ記憶は消去されるため、翌朝まだ覚えていることは、脳が残すべきと判断した大切な記憶です。これを書き留めておけば、今、自分にとって重要なことがわかり、行動力が高まります。

### ☆朝ごはんを食べよう☆

朝ごはんを食べると胃腸が活動を始め、よくかむと脳も目覚めます。決まった時間の朝ごはんを目覚めをよくすると、眠りのスイッチも毎日同じ時間に作動します。



9:00

**【記憶力UP】** 起床3時間後～午前中

●1日で最も記憶力が高まる時間帯です。最も脳が活発に働き、新しいことを覚えるのにはこの時間が最適です。脳の中で人間ならではの高等な思考力を作り出す前頭前野の機能が最も高まります。なので、数学の難問を解いたり、レポートや論文の作成をしたりするような高い思考力を使う勉強は、できるだけ早い時間に行った方が得です。数学・理科系科目などのハイレベルな内容の本を読むのも、この時間帯なら集中でき、クリアな状態の脳ですると理解できるでしょう。

12:00

**【脳にも休養を】** 起床6時間後

●座ったまま1分間目を閉じる“戦略仮眠”にトライ。目を開けていると、脳は見たものをどんどん分析してしまい休憩できません。目を閉じて脳に情報を整理する時間を与えつつ、脳内にたまった睡眠物質を分解しましょう。5分程度の短い昼寝も有効です。

13:00

**【戦闘モードになりやすい】** 起床7時間後

●午後は、やる気が出て勉強がはかどり、思考力も高まる時間帯です。総合問題を解いたり、内容読解などに適しています。問題演習なら、ジャンル問わず難しい問題や、英語・国語などの長文問題、論述・作文問題などに取り組むのがおすすめです。ひらめきや発想力が期待できる時間帯でもありますから、複雑な問題にも解法がひらめくかもしれません。

16:00

**【ハイパフォーマンスが期待できる】** 起床10時間後

●夕方まで夜に近づいてくると、お腹がすいてきますね。実はこの空腹の時間帯も勉強に向いています。これは、人間の動物としての本能によるもの。ある研究によると、人間が野山で食料を確保しながら暮らしていた昔、空腹になると獲物を見つけなければならないため、食糧を得やすい場所を覚えたり、注意を研ぎ澄ましたりする必要がありました。この特徴が今になっても引き継がれているので、お腹がすくと脳が活性化し、記憶力や注意力が高まりやすいのです。

23:00

**【眠りのスタートゴールをインプット】** 就寝

●脳は、場所と行為をセットで記憶します。ベッドで読書をする、脳はベッドに入るたびに読書に必要な脳を働かせるように覚えてしまいます。ベッドに入るときは何も持たないようにして、脳にベッドが眠りのスタートラインであると覚え込ませましょう。

また、脳内は睡眠をとらなければ整理されず、記憶も定着しません。記憶の整理には、脳が深く眠っている状態の「レム睡眠」が、重要な役割を果たしています。記憶を定着させ、翌朝リフレッシュした脳を得るためには、しっかり眠ることが大切です。最適な睡眠時間については個人差はありますが、統計的には7時間程度必要とされています。

☆夜は光を浴びない☆

眠りのスイッチを入れるのは、メラトニンというホルモンです。メラトニンは光を感じるうちは働きません。スマートフォンからは太陽の光と同じ成分の光が出ていて、いつまでも触っているとメラトニンは働かず眠りにスイッチは入りません。

☆カフェインは夕方まで☆

コーヒーや紅茶だけでなく、緑茶やチョコレート、栄養ドリンクにも眠りを妨げるカフェインは入っています。カフェインの効果は4～5時間も続くので、飲んだり食べたりは夕方まで。



☆夕食は眠る3時間前までに☆

胃の中に食べ物が残っていると、胃が働き続けるために眠りのスイッチがなかなか入りません。できれば眠る3時間前までに夕食を済ませましょう。

☆お風呂はぬるま湯で☆

熱いお風呂で神経を興奮させるより、ぬるめのお風呂でリラックス。

眠りのスイッチは、体温が下がると自然に入ります。

