



学びの庭

学校教育目標

自ら学ぶ生徒 人を尊ぶ生徒 自ら鍛える生徒

睡眠が学力向上の秘訣

(略) さて、来週は、1・2年生の期末テスト、再来週は、公立高校受検が迫っています。皆さんはテストが近くなると、夜遅くまで勉強したことはありませんか？そのときは、たくさん勉強できたように思えていても、いざテストになると全然覚えられていなかったという経験があるかも知れません。私は何度かあります。今朝は、テストを控えている皆さんに、「睡眠が学力向上の秘訣」をテーマに話をします。

先月、寄居中学校区4校で行われた「寄居中学校区地域学校保健委員会」の資料に3校の小学校の児童と寄居中学校の生徒が以前実施した「健康に関するアンケート結果」がありました。その中に「いつも何時に寝ていますか？」の質問に対して、一番多かったのは、10時～11時の36.3%、次が11時～12時の32.4%、次が9時～10時の16.0%でした。驚いたことに12時過ぎが12.2%の生徒がいました。

経済協力開発機構(OECD:ヨーロッパ諸国を中心に日・米を含め38ヶ国の先進国が加盟する国際機関)の調査によると、睡眠時間は、33の加盟国の平均8.48時間に対して、日本人は、7.7時間で最も短いそうです。(略)今朝の話を聞いて、自身の今の睡眠時間を見直してください。(略)

なぜ、睡眠が学力向上につながるのか、その理由は、次の3点です。

1点目は、「睡眠中は、脳の掃除時間」だからです。例えば、部屋が散らかっていると欲しいものがすぐに見つかりません。脳も毎日たくさんの情報が入ってきますので、散らかっている状態になっています。そこで睡眠中、脳は日中に学んだことを整理して記憶に定着させます。つまり、しっかり眠ることで、学校で習ったことが忘れにくくなります。学校で学んだことをしっかり覚えるためには、良い睡眠が欠かせません。寝ることで、次の日の授業やテストに備えることができます。

2点目は、「心の健康」を保ってくれるからです。睡眠は、心の状態にも影響を与えます。十分な睡眠をとると、朝起きたときに頭がすっきりして、授業に集中しやすくなります。集中力が高まると、理解力も上がります。また、十分に眠ることで、ストレスや不安を軽減し、気分が良くなります。良い睡眠をとることで、心が落ち着き、勉強に対するモチベーションも上がります。

3点目は、「体の成長と健康」につながるからです。睡眠は体の成長や健康にも大切です。健康な体があつてこそ、勉強にも力を入れることができます。睡眠中、体は休んで修復されます。運動をしたり、学校で勉強したりして疲れた体を回復させるために、十分な睡眠が必要です。成長ホルモンも分泌されるので、成長期の中学生には特に重要です。特に、成長ホルモンは、深い眠りに入っているときにたくさんつくられます。

以上のことから、十分な睡眠は、記憶力や集中力を高め、心を落ち着かせ、体の健康も保つため、学力向上につながるのです。

逆に、睡眠不足が続くとどうなるか想像してみましょう。(学力の低下、友達関係の悪化が予想される。)

- ① 記憶力の低下: 脳が整理する時間がないので、せっかく勉強したことがなかなか覚えられなくなる。
- ② 集中力の低下: 授業中も眠くて、先生の話聞き逃し、新しい学習内容を学べないまま時間だけが過ぎていく。
- ③ ストレスの蓄積: イライラすることが増えたり、いつも疲れている感じがしたりする。
- ④ 免疫力の低下: 風邪を引きやすくなったり、病気にかかりやすくなったりする。

では、どれくらい寝ればよいのでしょうか？厚生労働省の指針では、中学生の場合、8～10時間の睡眠を推奨しています。1月21日の読売新聞に掲載されていた記事を紹介します。千葉大学教育学部附属中学校では、本校と同様、一斉総合を行っており、「良い睡眠とは何かについて」探究学習を進めている「眠眠ゼミ」というユニークなゼミがあります。このゼミに所属している3年生の一人の生徒が、成績への睡眠の影響について自分自身を対象に実験しました。1週間の睡眠時間を、初日5時間、2日目5時間半と30分ずつ増やしていきました。朝起きた後、5教科(国・数・英・理・社)の問題集を解くと、睡眠8時間の点数が最も高くなったそうです。この生徒は、次の感想を述べています。「しっかり寝た方が成績は上がることがわかった。他の人は勉強しているかという焦りを捨てて寝ることにした。今は、朝の15分を勉強時間にあてていて、ひらめき問題がよく解けます。」とのことでした。頭で良いことだとわかっているにもかかわらず実際にやってみて実感しないと本当に理解できないということです。

ここで問題です。8時間の睡眠を確保しなければいけません。あなたは、平日に家庭学習の時間をどのくらいつくりだせるでしょうか？塾に通っている人は塾のない平日を考えてみてください。入浴や食事の時間、就寝時刻、家庭学習などタイムスケジュールをつくりながら考えてみてください。近くの人と相談しながら考えても良いと思います。(作成タイム)

(略)睡眠があなたの生活を変えます。ぜひ、作成したタイムスケジュールをもとに生活してみてください。まず実践あるのみです。やってみて、課題があれば、修正してオリジナルのタイムスケジュールを完成してください。入試や期末テストが間近に迫っていますが、今からでも遅くはありません。自分が希望する進路を実現するために、十分な睡眠時間を確保した生活を確立してください。

(2月全校朝会より一部省略)

スキー・スノーボード教室 (1/23・24)

長野県上田市の菅平高原にて、第2学年スキー・スノーボード教室が実施されました。スローガン「**みんなと協力 誇れる寄居中!** **とんなことにも進んで挑戦!** **りそう(理想)の自分へ志高く!**」(みどり学年より)のもと、2日間スキー・スノーボードのレッスンに一生懸命取り組みました。天候に恵まれ、素晴らしい雪国の環境で、充実した体験をすることができました。実行委員長を中心に、2学年全員で団結し、最高の思い出を作るべく笑顔であふれたスキー・スノーボード教室となりました。



避難訓練 (不審者対応 1/9)

3学期の避難訓練は不審者が校内に侵入したことを想定して行われました。不審者が職員玄関に侵入後、緊急放送の指示で生徒は各クラスでバリケードを設置、一時的に侵入を防ぐ体制を整えました。警察への通報後、不審者を確保し、生徒は体育館へ避難しました。世間では命を奪う様々な事件が続発しています。校外外において、身を守る心がけがますます重要です。



第3回3校合同花いっぱい運動 (1/21)

寄居中学校区(寄居中・桜沢小・寄居城北高校)で、PTA協力のもと、3校合同の花植え運動を実施しました。3回目ともなると作業が素早く、小中高生の団結力も増し、あっという間に素敵な鉢植えが完成しました。鉢植えは寄居中学校区4つの郵便局に飾られます。

職員玄関外側にAEDを設置しました

この度、職員玄関外側にAEDを設置しました。校内での緊急時にも使用しますが、寄居中学校付近(校外)でAEDが必要になった場合も使用できます。万一の際は御利用ください。(GPS機能がついています。いつ・どこで使用しているかを町で把握しています。扉を開けると警報音が鳴動します。)



2月行事予定

日	曜日	行事(2月)
1	土	より・E土曜塾
2	日	
3	月	
4	火	給食集会
5	水	3年学年末テスト
6	木	3年学年末テスト PTA 交通安全指導
7	金	職員会議
8	土	開校記念日 より・E土曜塾
9	日	第70回寄居町駅伝競走大会
10	月	全校朝会 学年会議 埼玉県公立高校出願入力期間 (12時まで)
11	火	建国記念日
12	水	寄居ふるさと探究学(町長への提言)
13	木	生徒会の日 調査書等配達指定日
14	金	調査書等持指定日 部活中止
15	土	より・E土曜塾 部活中止
16	日	部活中止
17	月	調査書等持参指定日(12時まで) 部活中止
18	火	埼玉県公立高校志願先変更 部活中止
19	水	埼玉県公立高校志願先変更 部活中止 1・2年期末テスト
20	木	1・2年期末テスト 安全点検日 部活中止
21	金	1・2年期末テスト 職員会議 部活中止
22	土	より・E土曜塾
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日
25	火	学年朝会
26	水	埼玉県公立高校学力検査
27	木	埼玉県公立高校実技検査および面接
28	金	学校運営協議会(寄居小)

行事(3月)

1	土	より・E土曜塾
2	日	
3	月	埼玉県公立高校追検査
4	火	3年生を送る会準備
5	水	3年生を送る会
6	木	埼玉県公立高校入学許可候補者発表 生徒会の日 PTA 交通安全指導
7	金	PTA 総務会
8	土	
9	日	

【3月】

- 11日 卒業式予行 12日 3年給食終了
- 13日 3年修了式 14日 卒業証書授与式
- 17日 埼玉県公立高校欠員募集開始
- 18日 生徒朝会 19日 給食終了・2年立志式
- 21日～期末短縮 26日 1・2年修了式
- 31日 離任式

【4月】

- 7日 新3年生準備登校
- 8日 令和7年度入学式・始業式

