

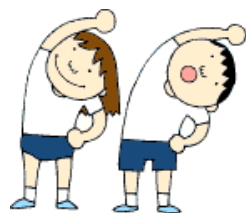
ほけんだより

ONLY ONE ONLY ONE

平成28年 9月 5日 発行 (NO. 5)

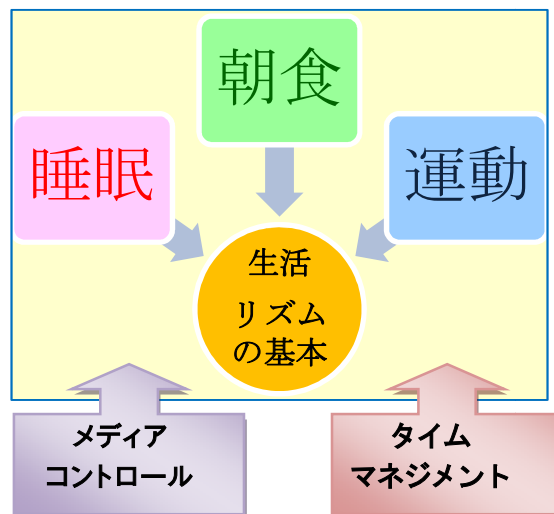
和歌山県立桐蔭中学校 保健室

世界にひとつだけの あなたのこころ・からだ・いのちのために



体力・知力・美力をみがく
ー生活リズムのすすめー

学力向上のポイントは、「睡眠」「食生活」

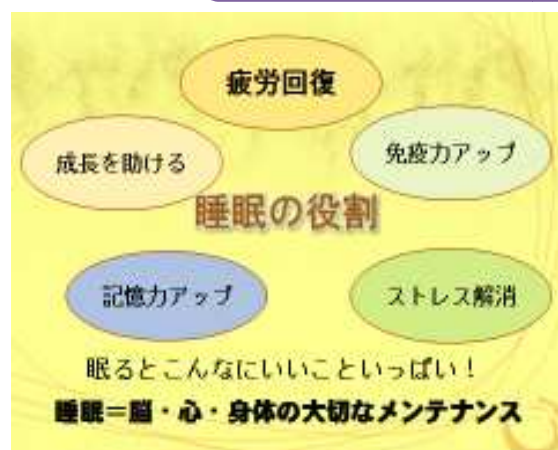


「生活リズムって大切だ」というのは、どの人も理解しています。けれど、自分自身をプロデュースするタイムマネジメント（生活や学習、仕事を効果・効率的に進めるための技術）が高く、充実した生活を送っている人は、どれくらいいるのでしょうか。

夏休みが終わり、学校が始まって、1週間が経ちました。みなさんの生活リズムは整い、学校生活モードに切り替わったでしょうか。

今回、生活リズムの大切さについて科学的な知見を含めて、みなさんと考えていきたいと思っています。

生活リズムのポイントⅠ 睡眠



寝ている間に起きていること

たくさんのホルモンの分泌による効用

成長ホルモン

○疲労回復
 ○骨を伸ばし、筋肉を増やす
 ○傷ついた細胞を修復する
 ○身体の代謝をよくし、新しい細胞を作る
 ○脂肪を分解する

午後11～午前12時
午前2～午前3時の多く分泌

アックス

○記憶の定着・集中力をつける

メラトニン

○気持の安定・老化防止

コルチゾール

○「朝起き」の指令・免疫力アップ

セロトニン

○リラックス

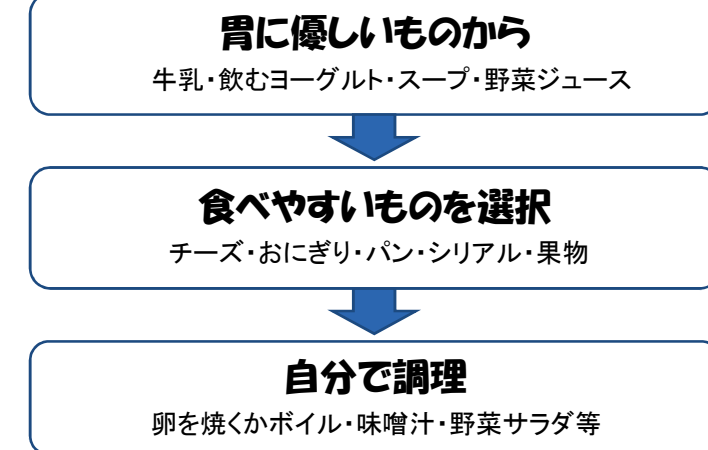
アンチエイジング

生活リズムのポイントⅡ 朝食

五大栄養素を組み合わせた朝食
寝ている間に減ってしまった脳のエネルギー（ブドウ糖）を補給しよう

朝食摂取と学力の相関関係（裏面参照）

食べる食材の種類の多さと学力の関係



生活リズムのポイントⅢ 運動

子どもロコモ（ロコモティブシンドローム）にご用心！！

今年の定期健康診断に運動器検診が新しく加われました。

運動器検診の結果

「脊柱側弯症」	12.0%
「上体曲げそらし」	2.5%
「しゃがむ」	2.5%

ロコモになりにくい人

- 日常よく体を動かしている
- 正しい姿勢をしている
- バランスの良い食事をしている

本来は、加齢による「運動器の障害」のため「要介護になる」リスクの高い状態をいいます。ところが、整形外科医の先生方の間で、学生の運動器機能の異変が指摘され、「子どもロコモ」が問題になっています。具体的には、

- ・集会で立ってられない、足がすぐつってしまう
- ・和式トイレが使えない（足関節が固くてしゃがめない）
- ・雑巾がけができない、転んだ時、体を手で支えられず、顔面を打ったり、歯を折ってしまう）
- ・身体のバランスが悪い、柔軟性が極端に少ない、手首が反らない
- ・高校生になってもボール投げができない、手足が不器用で靴ひもが結べない、マット運動で気分が悪くなる

おうちの人と一緒に読みましょう！

早く寝る子ほど学力は高い

睡眠時間とテスト平均点の相関関係（広島県基礎基本調査 小学5年生 27125 名）

	5時間未満	5時間台	6時間台	7時間台	8時間台	9時間台	10 時間以上
国 語	51. 9点	61. 8点	66. 1点	69. 9点	70. 8点	70. 3点	64. 7点
算 数	53. 9点	63. 8点	69. 8点	73. 9点	74. 1点	73. 8点	67. 7点

この調査結果を見ると、**学力がつきやすい睡眠時間は7時間から9時間の間**ということになります。また、5時間未満という睡眠不足の状況では、極端に成績が下がるということが分かります。ただ、10時間以上は逆に点数が下がっています。寝過ぎもよくないようです。

子どもには十分な睡眠時間が必要です。睡眠不足の子どもに集中力や持続力はありません。また、睡眠時間が不足すると、ホルモンの分泌や神経リズムが狂い、なんとなくだるい、怒りっぽく感情的になりやすい等の症状が出てきます。そして、気力や生命力すら弱くなってしまいます。こんな状態では学力の向上など期待できるはずがありません。学力づくり以前に、早寝・早起きの生活習慣を整えることこそ必要です。早寝・早起きすると子どもは元気になります。個々の起床時刻によって変わってくると思いますが、**心身の健康を考えると、遅くとも中学生では、11～0時までには就寝し、朝6時ごろに自分で起きることを習慣にしたい**ものです。

朝食を食べている子ほど学力は高い

次の資料は、食事の内容が学力にどんな影響を与えているかを調べたものです。前任校 東京都立中野第六中学校の教頭先生が出されたデータです。

一食あたりの摂取食品数と学習成績(廣瀬正義氏調査より)

一食に使われる食材数	4未満	4～6未満	6～8未満	8～10 未満	10 ～12 未満	12 以上
5教科学力テスト偏差値	48	51	53	56	58	62
9教科評定合計点（満点45）	24	26	28	31	32	34

この資料から、**食べる食材の種類が多い子どもほど、学習成績は高くなる**ことが分かります。逆に、食べる食材が少ないほど、学習成績が低くなる傾向があります。（それだけでなく、食生活が偏ったりすると、やる気や元気がなくなるというデータもあります）

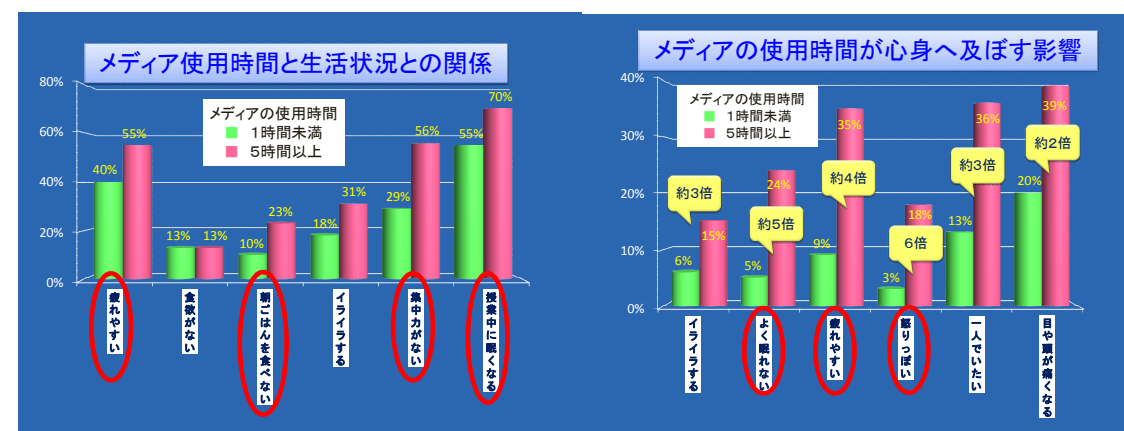
食事の中でも朝ごはんは特別重要です。朝ごはんを食べるか食べないかで、学力も体力も大きな差が出ます。「朝ごはんを必ず食べる」と「たいてい食べる」を比べただけでも、学力は平均点で10点近くの低下が見られるとの調査（文科省：朝食と英語の得点）もあります。伸び盛りの子どもたちには朝食は絶対に必要なものです。当然のことながら、朝食を食べてこない子どもは元気が出ません。それは、脳で使われるエネルギーが不足しているので、集中力に欠け頑張りが効かないのです。さらに、イライラして精神的にも不安定になりがちです。

また、前任校 土堂小学校長の陰山英男氏によると、土堂小学校で「朝食がごはん・みそ汁の子どもたち」と「パン食の子どもたち」の成績を調査したところ、ごはん食の子どもたちの成績が断然よかったとのことです。（ごはんの方が長い時間ブドウ糖を脳に送り続けることができるといわれています）

ごはんだけでは不足するアミノ酸は、みそ汁や豆腐、納豆といったものを一緒に食べることで補えます。パン食の場合も、食材の種類を一品でも多くすると効果的です。パンとみそ汁の組み合わせは意外に相性がよいものです。

テレビなどのメディアの使用時間が短いほど学力は高い

学習意欲や学力が高い子どもは、テレビなどのメディアの使用時間を自分でコントロールしていると言われています。逆に、テレビなどのメディアを長時間使用している子どもは、忘れ物が多く、集中力・持続力に欠け、基礎学力さえもなかなか身につけにくくなります。また、日常生活に影響を及ぼします。これは、平成23年度に和歌山市の中学生を対象にアンケート集計結果です。長時間メディアを使用すると、心身に影響が顕著に現れています。



睡眠不足の最大の原因は、テレビ・ゲーム・スマホなどのメディアです。メディアを使用する時間は **子どもとよく話し合って** 決めることが大切です。これこそ生活改善の中核です。できれば、平日なら長くても1時間以内にしたいものです。テレビなどメディアを使用しないことで生まれた時間は、家庭学習、運動、読書、好きなこと、お手伝いなどの有意義な事に使いましょう。

また、自分の生活を自分でプロデュースするタイムマネジメント力をつけることができるよう、子どもと一緒に考える機会を家庭でもって欲しいと思います。