



加古川市立山手中学校 学校だより

令和8年5月8日（不定期発行）

自主創造
親和協調
感恩奉仕

睡眠の質と学力



睡眠は単なる「脳の休息」ではなく、「情報の整理と定着」の時間で、睡眠時間と学力の関係は、多くの研究で「密接かつ相関的である」ことが証明されています。単に「長く寝ればよい」というわけではなく、脳のメカニズムに基づいた適切な睡眠が、学習パフォーマンスを左右します。

記憶の整理 (海馬と大脳皮質)	昼間に学習した内容は、脳の「海馬」に一時保存され、睡眠中にこれが「大脳皮質」に転送され長期記憶として定着する。
脳の掃除 (グリンパティック系)	睡眠中、脳内の老廃物（アミロイドβなど）が排出される。寝不足はこの「掃除」を妨げ、集中力や判断力を鈍らせる。
前頭葉の機能低下	睡眠不足は、感情コントロールや論理的思考を司る「前頭葉」の働きを低下させ、結果的にケアレスミスが増え、根気強い思考ができなくなる。

- * 5時間未満：注意力・記憶力が著しく低下。徹夜は数日間、脳の機能を下げ続ける。
- * 6～7時間：平均的なラインだが、成長期の学生にはやや不足気味。
- * 8時間前後：最も成績が良いグループに多い傾向。脳の回復と定着が最適化される。
- * 10時間以上：逆に倦怠感が出る場合もあり、リズムの乱れが懸念される。



「徹夜して10時間勉強する」よりも、「6時間勉強して6時間寝る」方が、テストの点数は高くなる傾向にあります。また、ブルーライトは睡眠ホルモン（メラトニン）の分泌を抑制しますので寝る1時間前には使わない心がけが必要です。

中間テスト前です。テスト勉強は睡眠を確保しながら計画的に進めましょう。

家庭訪問・授業および部活動の参観 ありがとうございました！

4月下旬の家庭訪問、5月1日の授業および部活動の参観、また3年生保護者様には修学旅行説明会、いずれもお時間を割いてくださりありがとうございました。

新しい年度の始まりということで慌ただしく時間が過ぎておりますが、GWはリフレッシュができるよい時間を過ごされたことと思います。連休明けはモチベーションを戻すのに誰もが苦勞するところですが、5月と6月は、各学年の校外行事や中体連総体など、大きな行事が控えております。お子さまの心身の状態をみながら、前向きに頑張れるよう後押し願います。