



睡眠の質

12月です。今月は2025年最後の月であり、2学期の締めくくりの月でもあります。

さて、冬は夜が長い季節です。夕方暗くなるのも早く、そして、朝は明るくなるのもゆっくりで、布団から出たくない、なんてこともあるかもしれません。みなさんは、何時に就寝し、何時に起きていますか？ **中学生の理想の睡眠時間は、8～10時間**（厚生労働省より）といわれています。自分の平均睡眠時間は、どれくらいでしょうか？

質の良い睡眠は、学習成果を向上させるために非常に重要で、科学的な根拠にも基づいています。一般的に、「徹夜で勉強するよりも、しっかり寝た方が成績が上がる」と言われる原因是、**睡眠が記憶の整理・定着に不可欠な役割を果たしている**からです。充分な睡眠を取ることで脳と身体の疲労が回復し、翌朝は集中力や注意力がアップします。

質の良い睡眠が学習成果にもたらす主な効果

1. 記憶の整理と定着
2. 集中力と注意力の向上
3. 精神的な安定と意欲の維持

動物別睡眠時間		
1	コアラ	22時間
2	ナマケモノ	20時間
3	コウモリ	19.9時間
4	虎	15.8時間
5	ライオン	13.5時間
6	猫	12.1時間
7	犬	10.6時間
8	人間(成人)	8時間
9	豚	7.8時間
10	牛	3.9時間
11	羊	3.8時間
12	キリン	1.9時間

睡眠不足の状態では、眠気との戦いや脳疲労により、単純なミスが増加したり、長文問題などの複雑な思考が難しくなります。免疫力の低下や精神的な不安定さにもつながり、**体と心の両面**から、学習を継続することが難しくなります。質の良い睡眠は、単なる休息ではなく、ストレスや不安を軽減し、学習に対する意欲を維持するのにも役立つことから、学習そのものの一部と捉えることが、成果を最大化する鍵となります。**身体の成長ホルモンにも影響**します。ぜひ、**睡眠の質や長さを意識して、しっかりとるよう**にしていきましょう。



《海外派遣報告会》
8月に市の海外派遣でニュージーランドに行った、本校2年生の上埜聖佳さんが、11月30日に市民ひろばにて、聴衆を前に、現地での大きな学びをしっかりと発表していました。



すでに市や自治体から各家庭に配布されていると思いますが、令和8年の「人権絵手紙カレンダー」10月は本校3年生、西田鹿乃さんの作品が採用されています。ぜひ現物でご確認ください！

*12月12日(金)13:40～ 育成協校区大会・保護者会まなびのつどい ご参加ください！