



学校だより

いなほ

令和2年度 第9号
八戸市立下長小学校
令和3年2月1日

眠ると頭がよくなる

校長 山内 哲

「一夜漬け」という勉強法があります。計画的に勉強せず、前の日に徹夜で勉強してテストに臨むことですね。一夜漬けが一時的な学習効果を発揮することは科学的にも証明されています。しかし、記憶したことが長く脳にとどまるかについては疑問のようです。

睡眠と記憶の関係について、次のような実験があります。語学の勉強をしたあと、すぐにテストを行います。その結果と、勉強のあとで睡眠をとり翌朝もう一度テストを行った結果を比べました。すると、翌朝の方が前日の勉強直後よりも成績がよかったということです。これはどういうことなのでしょう。実は、覚えた情報を眠っている間に脳の中で整理しているのだそうです。睡眠は、覚えたことをしっかりと保つための大切な時間だったのです。さらに、暗記したことを12時間以内にもう一度記憶し直すと、定着率が上がるとも言われています。ですから、授業中に勉強し覚えたことを、家に帰ってから宿題や自学でしっかり復習することは理にかなっていると言えます。

また、ある調査によると、小学生の睡眠と学力の関係を調べた結果、成績が上位の子どもほど早い時間に寝ていることが分かったそうです。主要4教科（国語・社会・算数・理科）で平均95点以上を取った子が寝る時間は、9時前が41%、9時台が28%、10時台が22%、11時台が14%、12時台が0%でした。

別な調査では、小学5年生を対象に国語と算数の試験結果と睡眠時間について調査したところ、睡眠時間が5時間以下だと国語が51.9点、算数が53.9点。5時間以上～6時間未満では、国語が61.8点、算数が65.8点。睡眠時間が9時間以上10時間未満だとそれぞれ70.3点、73.7点でした。ただし、10時間以上眠ると成績が下がったそうです。つまり、よい成績をとるためには、7時間以上10時間未満の睡眠時間がベストなようです。

しっかりと睡眠をとり、学習効果が上がるように、おうちでもお話ししていただければと思います。

ノーゲームウィークの取り組みに感謝

今年度、小学校と中学校が連携して実施しているノーゲームウィーク。6月と11月の結果を比べてみました。すると「インターネットやゲームの使用時間が0分」の割合が、11月には平日で10%以上アップしました。土曜日5%、日曜日は9%増加し、休みの日であってもノーゲームを意識して取り組んでくださっていて、大変うれしく思いました。

3回目は2月10日（水）～16日（火）です。最後のノーゲームウィークにもご協力をよろしくお願いいたします。

2月行事予定

- | | |
|--|---------------------------------|
| 2日（火）全校朝会（講話）
いなほタイム | 12日（金）下長中新入生説明会 |
| 4日（木）社会科見学3年 委員会 | 15日（月）メール配信日 |
| 5日（金）いなほ会議 | 16日（火）全校朝会（表彰）
6年生を送る会 |
| 8日（月）新入学児童保護者説明会 | 17日（水）えんぶりの日（休業日） |
| 9日（火）いなほタイム | 18日（木）委員会
スクールカウンセラー来校 |
| 10日（水）学費口座振替日
JMS学習充実週間ノーゲームウィーク
地域学校連携協議会 | 22日（月）参観日 |
| 11日（木）建国記念の日 | 23日（火）天皇誕生日 |
| | 25日（木）4～6年6時間授業
スポーツクラブ運営委員会 |



インフルエンザにも注意を！

今年度は、まだインフルエンザが流行していませんが、例年であれば、これからが流行の本番の時期となります。学校では、手洗い・うがいの励行とこまめな教室内の換気に取り組みます。

予防のためには、十分な睡眠と栄養、暖かい服装が欠かせません。また、体調不良の場合は、早めの受診で重症化を防ぐことができます。ご協力をよろしくお願いいたします。

インフルエンザは感染力が強いため、「欠席」ではなく「出席停止」扱いとなります。熱が下がって元気になっても、すぐに登校することはできません。

- 出席停止期間は、発症後5日間を経過、かつ解熱後2日を経過するまで

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目に登校可能
-----	-----	-----	-----	-----	-----	----------

- 最低5日間は休むことになります。（発症日を1日目とは数えません）
- 3日目までに熱が下がった場合は、発症後6日目から登校が可能です。（4日目に熱が下がった場合は7日目に登校が可能です。）



2月17日は「えんぶりの日」です



2月17日は、児童生徒が家庭や地域とともに市の伝統行事に参加・鑑賞する環境を醸成するために、平成30年度から「えんぶりの日」に制定され、学校は休業日となっています。

今年度は、残念ながら新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一斉摺りが中止となってしまいましたが、八戸市内の各小中学校とも部活動等の教育活動はしない日となっており、家族でえんぶりについて話をするなど、郷土について思いをはせる日にしていただきたいと思います。