

長かった夏休みも終わりましたが、夏休みモードは早めにリセットしたいもの。リズムを立て直すためには、まずは早寝。眠くなってから寝る準備をするのではなく、右記を参考に自分に必要な睡眠時間を考え、まずは寝る時刻を決め、早い時間に寝る準備を始めてみましょう。

そしてこの夏、連日報道され大流行している新型コロナウイルス第7波。東京都ではやや減少傾向にあるものの、不安の中登校した人もいるかもしれません。ぜひ、昨日配布した「学校での感染症対策」を参考に1学期の感染対策を継続し、各自ができる対策をしていきましょう。特に感染拡大予防のために、朝の健康観察を十分に行い、自分の体調がすぐれない場合、もしくは家族に発熱が見られたり、PCR検査等を受診したりする場合は、結果が分かるまで登校を控えましょう。その際、欠席にはならず出席停止扱いになります。また本人が学習できる状況である時はオンラインでの授業参加も可能であるため、学校の学年の先生に電話で連絡をください。

なぜ眠りが重要な？

ディズニー・ピクサー映画（インサイド・ヘッド）を見たことがありますか？少女ライリーの成長を描いたものですが、「眠りは、記憶の整理や人格の形成に大切だ」というシーンが繰り返し出てきます。ライリーが昼間に経験・学習した一つ一つの出来事は、色とりどりの小さな思い出ボールとなって、思い出の保管場所に収納されます。保管場所には容量がありますので、ライリーが眠っている間に、記憶の管理人がやってきて、「アメリカ大統領はワシントンとリンカーンだけ覚えておいて、ほかは忘れてもオッケー」などと取捨選択して、不要なボールは掃除機で吸い取って「思い出のゴミ捨て場」に捨ててゆきます。一方で、大切なボールは列車で「特別な島」に運ばれて、ライリーらしさを形づくっていくストーリーです。このストーリーの中にある保管場所が脳の海馬（一時的な保管庫）になり、睡眠中に大脳皮質（長期的な大容量の保管庫）に移動して脳が整理され、記憶のスペースができることが実験で分かっているようです。つまり、睡眠をとると脳がリフレッシュされ、新しいことを学習する準備ができるのです。睡眠をとるたびに、このリフレッシュ作業が行われています。このリフレッシュ作業は勉強だけでなく、スポーツのスキル向上に役立つことも明らかにされており、「眠ることによって学習効果が上がり、スポーツのパフォーマンスも高くなるのだから、少なくとも中学生は8時間寝よう」と呼びかけられています。

ただ、8時間はあくまで推奨されている睡眠時間であり、本人が朝すっきり目覚め、日中眠気がなく活発に過ごせるようであればその人に必要な睡眠時間は取れていると考えられるようです。今月中間考査がありますが、学習の記憶を定着させ、思考力を活性化させるためにも自分に必要な睡眠時間を理解し、（多くの中学生は最低8時間の睡眠は必要としている）不足しているようであれば生活の見直しをぜひしてみましょう。

9月9日は救急の日

救急とは、急病やけがが起こった時に適切な対応をすることです。その場に居合わせた人の判断が、人の生死を左右することもあります。夏休みに杉並消防署の方に来ていただき、救急対応の基本やAEDの使い方について職員で研修をしたのでご紹介します。

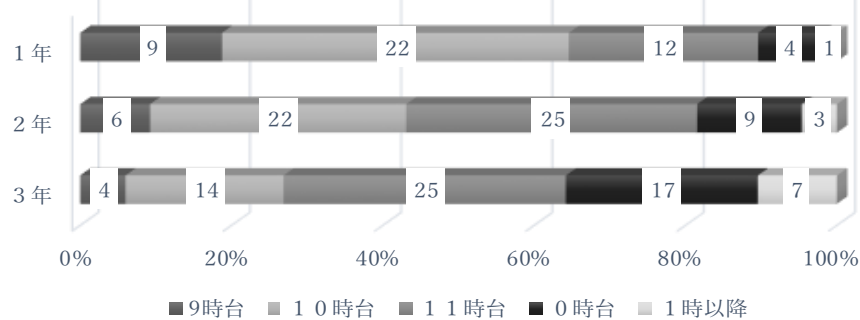


急病人を発見したら、その先生はその場を離れずに他の応援の先生を呼ぶことを確認しました。そのため、生徒の皆さんに「職員室や保健室に緊急対応が必要だと連絡をしてきて、AEDを持ってきて」とお願いすることがあると思います。その際はぜひご協力をお願いします。また学校のAEDは職員玄関にあります。ぜひ確認してみてください。

睡眠を見直し、2学期からの学校生活を考えてみよう

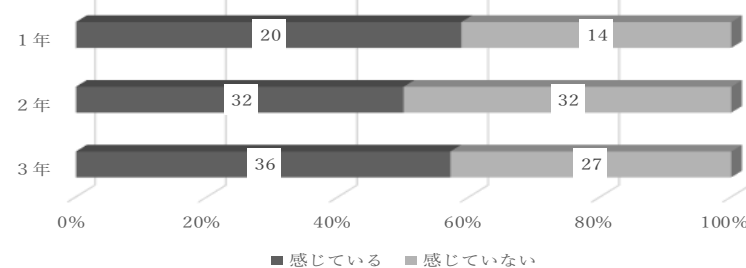


普段何時に寝ていますか



学年が上がるにつれ、睡眠時間が遅くなっています。8時間以上の睡眠が理想とされていますが、そのためには何時に寝たらよいでしょうか？

睡眠不足を感じていますか



睡眠不足を感じている生徒が、約4割から半数いることが分かります。また、朝眠くてなかなか起きられないという生徒が学年問わず、3割から4割いました。夜、すぐに眠れる、朝、すっきり起きられるかどうかの重要なポイントです。みなさんの睡眠はどうでしょうか？