



ジョイスタ

台東区立浅草中学校

令和3年12月号

睡眠と学力は関係ある？！

朝の冷え込みが厳しくなり、布団から出るのがつらくなってきましたね。デイリーライフに「眠い！」「睡眠不足かな？」と書く人が増えています。寝る直前までゲームやSNS、動画視聴をしている人も多いようです。みなさん、よい睡眠をとれているでしょうか。

「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」という文部科学省が出している中高生向け普及啓発資料には、睡眠などの生活習慣に関する最新の科学的な研究成果が載せられています。では以下の○×クイズに答えてみましょう。（解答は右下に）

- Q1. 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない（　　）
- Q2. 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる（　　）
- Q3. 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをしたりすると眠れなくなる（　　）
- Q4. 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる（　　）
- Q5. 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい（　　）
- Q6. 睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい（　　）
- Q7. 朝型の人は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い（　　）
- Q8. 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める（　　）

さて、Q7の解説には、次のようなことが書かれています。

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人々の勉強やスポーツの成績を比較したところ、いずれの成績も朝型の人の方が夜型の人よりも良い傾向にあるという研究報告があります。また、文部科学省が実施した調査では、朝食を毎日食べていると回答した子供とそうでない子供とでは、朝食を毎日食べていると回答した子供の平均正答率や体力合計点が高いという結果も出ています。スポーツの世界では、身体をつくり、体力をつけるため、運動、食事、睡眠、休養のバランスが大事であることは常識として知られていて、「早寝早起き朝ごはん」を実践している人が多いと言われています。

記憶の整理・定着を行うレム睡眠は、ノンレム睡眠をしっかりとした後に多く出現します。したがって、新しく学んだ知識や運動の技能などをしっかりと脳に定着させるためにも、早く寝て、十分な睡眠をとることが大事なのです。

みなさん、これを読んでどう感じましたか。自分の生活習慣と比較して考えてみてください。これから冬休みに入り、のんびり過ごしがちかもしれませんが、あらためて睡眠の大切さを意識しながら生活してみましょう。新学期に向け、良い習慣が確立できたらいいですね。

浅中生の底力を見せるとき！ <基礎学力向上五教科学習コンテスト第5弾>

理科コンテストの結果を以下にまとめました。

	満点（受験者数）	平均点	合格者率
1年	61人（117人）	92.9点	90.6%
2年	9人（111人）	70.7点	45.9%
3年	40人（135人）	64.1点	47.4%

初めは割り算ですら苦勞していた生徒も、補習を重ねるうちに公式を使って正確に計算できるようになりましたね。がんばりました！

さて、いよいよ残るはスペリングコンテストです。

今年から教科書の内容が変わったので、それに合わせてスペリングコンテストの課題も改訂しました。どの学年も課題リストの50題から25問出題します。

- <内容> 1年生：一般動詞の原形と過去形の25組と動詞を含む連語25
 2年生：不規則動詞の活用<原形—過去形—過去分詞>50セット
 3年生：重要連語50（入試問題に必ず出題される）

コンテストは**1月24日（月）**です。冬休みも含めると一番練習期間がとれるのがスペリングコンテストです。授業でも毎回、課題に触れていますね。誰にでも合格、満点のチャンスがあります。ぜひ有終の美を飾れるよう、みんなで励まし合いながら取り組みましょう。

グランドスラムに王手がかかっているのは、
1年生25人、2年生ひとり、そして3年生は26人！
最後まで頑張りましょう！



水曜放課後学習

3年生は12月22日の授業をもって水曜放課後学習を卒業となりました。これからは各自の志望校合格に向けラストスパートの段階に入ります。集中して勉強したいときや質問があるときは、是非ジョイスタを利用してくださいね。

さて、3学期の水曜放課後学習には、1年生が53名、2年生が39名参加します。今のところ、1/12、19、26、2/9、16、3/2、16の7回実施予定です。やる気と根気をもって授業に臨み、「わかった！」「できた！」という気持ちをたくさん味わいましょう。

○×クイズの答え： Q1× Q2× Q3○ Q4× Q5× Q6× Q7○ Q8○