

(お子さんが大人になったとき、社会で活躍できるヒントがいっぱい)

睡眠不足は脳を萎縮させる

子供の脳の成長にとって、何より欠かすことができないのは睡眠です。最近「先生、昨日なあ、11時まで起きてたわあ～」と自慢してくる低学年の生徒もいます・・・。

最新の研究では、脳の司令塔であり記憶を司る「海馬」の成長が、睡眠の量にはっきりと影響を受けることが分かっています。

十分な睡眠をとっている子供は、慢性的に寝不足な子供よりも海馬の体積が大きく、基本的な記憶力も優れている、ということが判明しているのです。

以下はアメリカ国立睡眠財団が公表している、一日の適正な睡眠時間の目安です。我が子の睡眠時間はいかがですか？

| | |
|-------------------|---------|
| 新生児（0～3ヶ月） | 14～17時間 |
| 乳児（4～11ヶ月） | 12～15時間 |
| 幼児（1～2歳） | 11～14時間 |
| 未就学児（3～5歳） | 10～13時間 |
| 就学児（6～13歳） | 9～11時間 |
| ティーンエイジャー（14～17歳） | 8～10時間 |
| ヤング（18～25歳） | 7～9時間 |
| 成人（26～64歳） | 7～9時間 |
| 高齢者（65歳以上） | 7～8時間 |

厚生労働省の調べによると、夜10時以降に眠っている子供は年々増加し、4～5人に1人の割合で、子供達は睡眠に何らかの問題を抱えているというデータがあるようです。

睡眠不足を解消したその日から、また脳は成長を取り戻します。もし今、お子さんが十分な睡眠を取れていないとしたら、今日から十分に寝る時間を確保させましょう。

暗記が苦手な人へ ～暗記の必殺技～

(ぜひお子さんにお伝え下さい!!!)

頑張って英単語を覚えようとしているのに覚えられない…。暗記科目の点数が伸びない…。そんな人は少なくないのでは？

何とかして覚えたいから寝る時間も削って暗記、暗記、暗記・・・。

実はこれは逆効果なのです。しっかり覚えたいのであれば睡眠をたっぷり取らなければなりません。勉強をした内容は、寝ている間に脳に保存されるからです。

しかし、気をつけないといけないこと、それは暗記教科を勉強しても、その後に別のことをすると、覚えたことを忘れやすくなるのです。

夜に勉強をしても、その後テレビを見たとなると、英単語とテレビの内容がごちゃまぜになり（これを攪乱かくらんといいます）、脳に上手く保存されなくなります。

例えば勉強を夜の 8 時から 11 時までするのであれば、最初は数学などの論理的思考能力を必要とする教科に取り組み、それから英単語や歴史など暗記科目に取り組み、**その後はすぐに寝てしまうのです。**

これを続ければ同じ時間、同じ内容を勉強しても記憶への残り方が変わります。

ぜひ今日から実行するように伝えてあげて下さい。