

# ほけんだより 6月

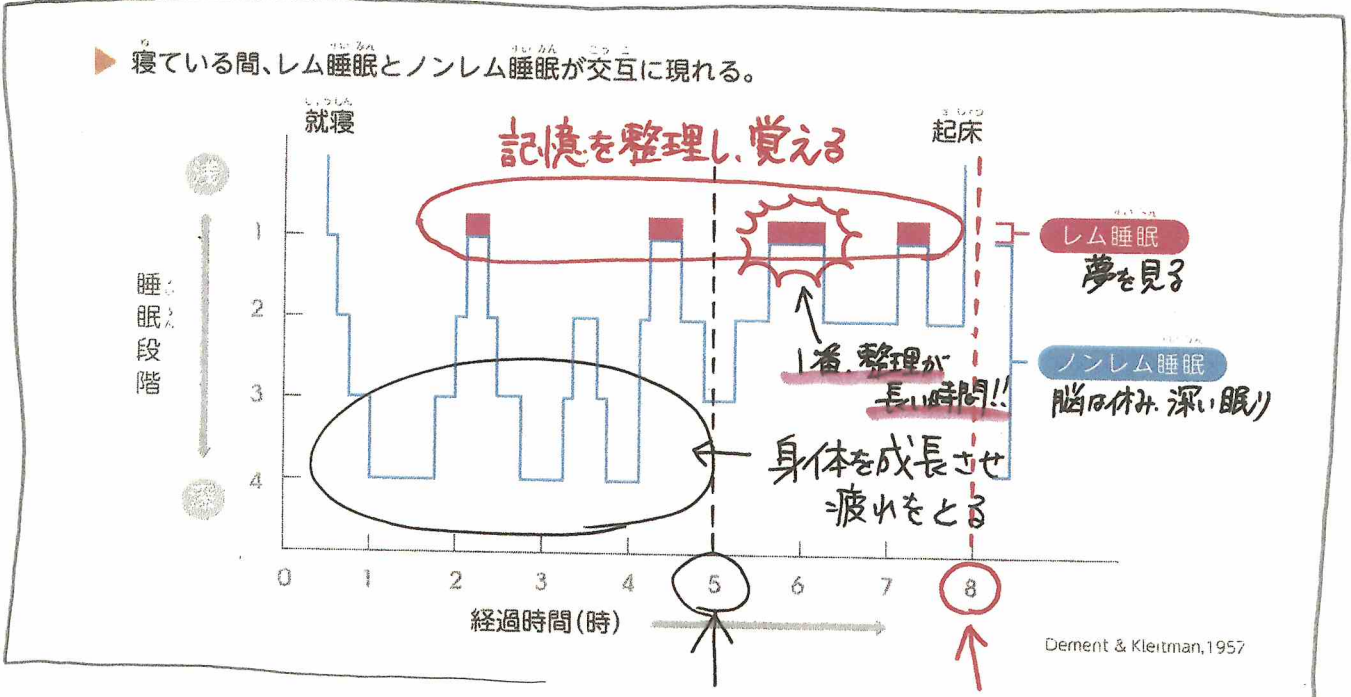
2018.6.1  
No.5  
鯉沢中学校

## 睡眠と記憶の関係!!

～ 7月保健指導 あり ～

中間テストの前日... 覚えることが多くて、睡眠時間をけずって勉強した人もいたようです。しかし、実は... 睡眠をしっかりとることで、勉強した内容が頭に残り、記憶となります。 また、睡眠により、脳を休ませることで、本来の自分の力を発揮できます。

そして、十分な睡眠は、心の健康のためにも、大切です。 人は寝不足だとイライラしてしまいます。いつもならば、許せることも、気になったり、人に嫌な態度をとったりしてしまいます。1日を気分良く過ごすためにも、睡眠をしっかりとりたいですね。



### プチ情報!!

記憶した後「はやく起きていてから寝た場合」と記憶して「すぐに寝た場合」どちらの方が、忘れにくくなると思いますか？

記憶した後直後に睡眠をとった場合の方が覚えたことを忘れにくくなるという調査結果があるそうです。そういえば... 「明日は、子どものお弁当... お弁当...」と念じながら眠ると... 朝、起きた時に「ほっ! あ、そうだ! お弁当作らなくちゃ」と目覚めちゃうなあ!! ちよと違うかな? 笑

睡眠が短い  
身体は休めても、  
今日の勉強や思い出  
の整理が足りません

最低でも7時間。  
睡眠をとることで、  
しっかりと記憶が  
整理され、覚えることができます。