

# なかま3



長尾西中学校  
3年学年通信  
No.16  
2022.1.25

## 睡眠と記憶の関係



毎日のように雪がちらつき、一段と寒さが身に沁みます。これからは大切な時期を迎えるので**体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう。**

そのためには**早寝早起き**が一番です。睡眠を十分に摂ると**免疫力が高まり**、病気になる可能性が低くなります。

早寝早起きは、勉強面でも有効です。なぜなら**睡眠不足のために授業に集中できない**。集中できないから**勉強内容が理解できない**という**悪循環**が生まれます。

また、睡眠と記憶は密接に関係しています。**寝ている間に頭の中が整理されて、その日に学習したことが定着します。**睡眠不足だと記憶の定着が不十分で学習内容が身につかない恐れがあります。そして、早起きして復習することで**知識が長期記憶として残りやすくなる**そうです。睡眠時間を削って夜遅くまで頑張る勉強するよりも**早寝早起きして復習する朝と夜の学習のリズム**をしっかりと作ってください。

では、いつ勉強すればよいのか。それは、**就寝の30分~1時間前**に勉強するのが一番記憶に定着しやすい「**暗記のゴールデンタイム**」と言われています。それと朝起きた時の復習です。早速**今日から実践**してみてください。

## 本番まで半月



さて、高校入試が目前と迫り、追い詰められていませんか。「これで大丈夫なのだろうか。」「志望校に合格するのだろうか。」と不安に思っていないですか。今まで勉強してきたことは、**確実に自分の力となっています。自分を信じてください。**

一つアドバイスをすると**自分の得意な分野を伸ばすこと苦手な分野を克服することなど目的を持って勉強すること**です。「今日は〇〇の単元を理解する。」「今週は、××の教科を重点的にとり組む」というようにです。

そして**息抜き**も重要です。身体を動かす、音楽を聴く、漫画を読む、など**ほどほど**に休憩を入れてください。根を詰め過ぎると疲労やストレスとなるので、**気分転換**して頭や身体、心をリフレッシュさせてください。

週	日	曜日	2022年2月 行事予定	清掃	給食
A	1	火		○	○
	2	水	6限・・・1c:体, 2c:体, 3c:国, 4c:社, 5c:英	○	○
	3	木	1限・・・4c:国 2限・・・3c:英 5限まで	昼	○
	4	金	1c・・・3限:技, 5限:国	○	○
	5	土			
	6	日			
B	7	月		○	○
	8	火	専門委員会	○	○
	9	水	6限・・・1c:英, 2c:国, 3c:体, 4c:美, 5c:社 3年受験者集会	昼	○
	10	木	私立高校入試(京阪神) 3限授業	○	×
	11	金	建国記念の日		
	12	土			
	13	日			
A	14	月	3c・・・1限:音 2c・・・4限:美, 5限:英	○	○
	15	火	2限・・・1c:国, 2c:音	○	○
	16	水	生徒集会(朝、放送) 6限・・・1c:家, 2c:技, 3c:数, 4c:国, 5c:理2 そうじ・終礼なし(15:10下校)	×	○
	17	木	特別選抜学力試験 5限・・・2c:国	○	○
	18	金	特別選抜実技・面接試験	○	○
	19	土			
	20	日			
B	21	月		○	○
	22	火		○	○
	23	水	天皇誕生日		
	24	木		○	○
	25	金	2限と5限入れ替え	○	○
	26	土			
	27	日			
A	28	月	特別選抜合格発表 ここから下校は夏時間	○	○