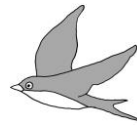


巡回だより








令和5年10月5日
中野区立中野東中学校
特別支援教室

















習慣を見直そう～科学的視点で見た生活改善のヒント～

令和5年度の前期が終わろうとしています。1年の半分か過ぎ「良くできていること」「もうすこしががんばりたいこと」がだんだんわかってきたのではないのでしょうか？

最近、精神科医が著した書籍を読みました。内容は「健康面・仕事面における最適な1日の過ごし方」です。本に書かれている科学的な内容をもとに、中学生の1日の過ごし方の例を考えてみました。日々の習慣を見直す際の参考になることがあれば嬉しいです。

なかのさんのある日の過ごし方	
05:30 起床 	毎日同じ時間に起きる <ul style="list-style-type: none">・ 同じ時間に寝て、同じ時間に起きることで体のリズムが整います。体のリズムが整うことで、規則正しく健康な生活が送れるようになります。・ 同じ時間に起き、朝日を浴びることで体内時計がリセットされます。体内時計とはホルモン・脳内物質の分泌や内臓の活動の基準のことです。体内時計の乱れは体調不良や睡眠不足の原因になります。体のリズムと体内時計が整うことで自律神経失調症や生活習慣病のリスクが軽減されます。
05:40 朝の準備 	朝の準備をルーティーン化する <ul style="list-style-type: none">・ 体を動かすことで脳と体が活性化します。毎朝やることを決めて、体をすぐに動かせるようにしましょう。睡眠中の発汗で500mlの水分が奪われているため水分をとりましょう。・ 冷水洗顔もお勧めです。冷水で洗顔することで昼の神経（交感神経）に切り替わります。
06:00 朝の勉強 	起きてから2時間は「脳のゴールデンタイム」 <ul style="list-style-type: none">・ 起きてから2時間は1日の中で最も集中力が高い時間です。睡眠によって脳の中がきれいに整理されている状態だからです。朝は夕方の3倍の価値があるとも言われます。集中力が高まりやすく、勉強の効率が良く、内容が記憶に残りやすいです。・ 一番大変な勉強をやるのに向いています。集中力を低下させないために机の上は勉強に関係するものだけ置くのが良いです。
07:00 朝食 	朝食を食べると午前中のパフォーマンスが上がる <ul style="list-style-type: none">・ 噛む行為はリズム運動なのでセロトニンが分泌します。朝食を摂るとホルモン・脳内物質の分泌や自律神経が昼のモードに切り替わります。
07:40 登校 	早歩きの登校で、体と心が元気になる <ul style="list-style-type: none">・ 朝日を浴びながら元気よく登校をするとセロトニンが分泌されます。リズム運動もセロトニンを活性化させるので、背筋を伸ばし、まっすぐ前をみて、やや早歩きで、腕を振って歩くことをお勧めします。・ 朝に体を動かすのは、体内時間のリセット、セロトニンの分泌、ビタミンDの活性化の面でメリットがあります。毎日20分間の運動で生活習慣病のリスクが減り、平均寿命が4年半伸びるそうです。

<p>08:00～ 学校</p> 	<p>50分集中して勉強して10分休憩するサイクルが◎</p> <ul style="list-style-type: none"> 50分間は集中力を持続させられるようにがんばりましょう。50分間集中して10分間休憩するのは脳科学の面からみても理にかなった時間配分だそうです。
<p>09:30～ 休み時間</p> 	<p>休み時間は立ち上がって、友だちと話しをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ずっと座り続けるのは脳にも体にも悪いです。座り続けることで全身の血流が悪化し、脳のパフォーマンスは低下します。休み時間は立ち上がりましょう。 友だちとの楽しいコミュニケーションによってオキシトシンが分泌されます。オキシトシンはリラックス物質でリフレッシュ効果を高めます。リラックスすることで休憩効果が上がり、次の授業に集中できるようになります。
<p>12:30～ 給食</p> 	<p>お昼は食べ過ぎない</p> <ul style="list-style-type: none"> 食べ過ぎるとインシュリンが大量に出て、食後に血糖値が急降下し、低血糖状態になることがあります。満腹になるとオレキシンが減ります。オレキシンは覚醒（目が覚める状態）と関係していて、オレキシンが減ると午後の授業に集中しにくくなります。
<p>13:00～ 昼休み</p> 	<p>昼休みは校庭で運動をするか、室内で仮眠をとる</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動は脳のリフレッシュになります。10分間の運動によって集中力、記憶力を高めるドーパミンが分泌されます。 起床後の8時間後は眠くなりやすい時間帯です。午後の授業に備えて昼休みに仮眠をとることもできます。20分前後の仮眠は仕事の能率を上げます。26分の仮眠によって仕事効率が34%、注意力が54%アップするというデータがあります。ただし、1時間以上の仮眠は認知症や糖尿病のリスクを高めるそうです。
<p>15:30～ 部活 or 公園で遊ぶ</p> 	<p>運動をするか、自然を感じられる場所に行く</p> <ul style="list-style-type: none"> 30分の運動の後は集中力が高まります。帰宅後の勉強の前に体を動かすのは合理的です。 1ヶ月間に5時間以上自然の中にいるとストレスが大幅に軽減されて脳が活性化され、記憶力、想像力、集中力、計画性が向上するそうです。うつ病の予防効果もあります。公園のようなわずかな緑でも効果があります。
<p>16:00 間食</p> 	<p>おやつは小分けの袋1つ程度がめやす</p> <ul style="list-style-type: none"> 脳がストレスを受けると通常より12%エネルギーを使うため、間食を摂る方が良い日もあります。そのときは食べ過ぎに気をつけて、小分けの袋1つ程度にしましょう。
<p>17:30 勉強</p> 	<p>夕方の運動後も勉強の効果が高い、静かな環境で勉強する</p> <ul style="list-style-type: none"> 「何時までに終わらせる」「終わったら楽しいことをやる」と終わりの時間と楽しみなことを決めると勉強の効率が上がるそうです。 勉強するとき音楽をかけると、記憶力など学習の効果が著しく下がるそうです。音楽と勉強のマルチタスク状態になると脳の効率が低下します。
<p>18:30 食事</p> 	<p>就寝の2時間前までに家族と話しながら夕食を摂る</p> <ul style="list-style-type: none"> 深い眠りで分泌が促進される成長ホルモンは疲労回復に役立ちます。成長ホルモンは血糖値を上げます。眠る前から血糖値が高いと成長ホルモンが十分に生まれません。それが眠る直前に食事を摂らない方が良い理由の一つです。寝る直前の食事はエネルギーが消費されないため肥満にもつながります。 家族と会話しながら食事をすることをお勧めします。精神的なつながりは心と体を健康にします。つながりをもつ人は、もたない人よりも早期死亡リスクが50%低下するそうです。 カフェインは強烈な覚醒作用があるため、夕方以降に飲まない方が良いです。カフェインが含まれるのはコーヒーや紅茶、緑茶、ウーロン茶、コーラなどです。

19:00 テレビ 	テレビは録画かアプリで必要な番組だけ見る <ul style="list-style-type: none"> ・ テレビを作るプロは私たちをテレビから離れられないように番組の構成を工夫しています。ダラダラとテレビを見続けないように注意しましょう。
19:30 スマホを見る 	スマホは一日 30 分以内で <ul style="list-style-type: none"> ・ スマホを見ると脳が興奮状態になります。スマホからはブルーライトがでます。ブルーライトは青空（昼）の波長なので脳が昼と勘違いして睡眠状態にうまく移行できなくなります。ブルーライトは睡眠物質のメラトニンが減ります。 ・ 就寝の 2 時間以上前にスマホの使用は終わらせましょう。寝る前の 2 時間は興奮や刺激を体に与えないほうが良く眠れます。
20:00 入浴 	睡眠の 90 分前までにお風呂に入る <ul style="list-style-type: none"> ・ 40 度のお風呂に 15 分間入ることでリラックス効果が得られます。体の内部の温度（深部体温）が 1 度下がると深い眠りに入れます。睡眠の 90 分前に入浴して、体温が下がったタイミングで就寝できると深く眠ることができるそうです。
20:30 読書 リラックス 	リラックスタイムで夜の神経（副交感神経）に切り替える <ul style="list-style-type: none"> ・ 昼の神経から、夜の神経である副交感神経に切り替えるのに 2 時間必要です。家族とリラックスしたり、ペットと遊んだりするとオキシトシンが分泌されリラックスできます。部屋を電球色の電灯や間接照明で照らして、ゆったりした音楽を聴いたり、アロマを楽しんだり、マッサージをしたりすることもお勧めです。 ・ 激しい運動やゲームは神経が興奮してしまうため好ましくありません。 ・ 今日あった良いことを思い出してリラックスしましょう。
21:40 暗記の時間 	寝る前の 15 分は「記憶のゴールデンタイム」 <ul style="list-style-type: none"> ・ 寝る前 15 分は一日の中で最も暗記や記憶に向いている時間です。あらかじめ記憶できなかったことをノートにまとめておいて、それを眠る直前に見ると良いそうです。寝る直前の 3 分間で英単語を頭の中で繰り返すと翌日の起床時に記憶に刻まれているそうです。
22:00 就寝 	体内時計がリセットされてから 15-16 時間後に眠くなる <ul style="list-style-type: none"> ・ 7 時間以上の睡眠で気持ちが安定し感情のコントロールに良い作用をもたらします。脳が疲労していると感情が不安定になります。睡眠不足が 5 日間続くとうつや統合失調症に似た状態になるそうです。 ・ 睡眠が 6 時間以下の人は摂取カロリーが増え太りやすいそうです。 ・ 深い眠りは成長ホルモンが出やすいです。心と体の健康のため良く眠るように心がけましょう。

【セロトニンってなに？】

セロトニンは精神を安定させたり、集中力を高めたりする効果のある脳内物質です。セロトニンは感情や食欲をコントロールしたり、睡眠に影響を与えたりしています。夕方になるとセロトニンを原料に睡眠物質のメラトニンが作られます。メラトニンにより深く眠ることができるため、日中のセロトニンの分泌が眠りの深さに影響しています。カーテンを開けて寝ると、翌朝の早い時間から朝日を浴びることができて、セロトニンの分泌を促進することができます。十分な睡眠や運動など健康状態が良いときにセロトニンが分泌されやすくなります。

休日も同じ時間に起きることをお勧め
休日は遅く起きたり、夜更かしをすると
起床時間が2時間以上前後すると体内時計がずれる。
体内時計が戻るのに数日かかる

始めるルーティーンを
やる気を出すヒント

やる気を高める
行動が先で感情が後
とりあえず始める
作業興奮
とりあえず初めてみてだんだん盛り上がることを作業興奮という
のうの側坐核という部位がある、側坐核の神経細胞が働くとやる気がでるという状態に
作業興奮が起こり
アセチルコリンを介して海馬と前頭葉に連絡をする
夜 Todo リストを作る書くことで側坐核が興奮する
Todo リストを作る
英単語のチェックをする
楽しいときはドーパミンが分泌する
集中力モチベーション記憶力を高め
仕事や勉強の公立を飛躍的に高める