



2 年学年だより

2023年4月19日(水)
吹田市立第五中学校
第2学年
No. 5

朝読で、自分が興味のある本を読もう！

朝読で、みんなは読みたい本を読んでいますか？図書委員が教室に置いてくれている学級文庫。もしかして毎日違う本を手にとったりはしていないだろうか？朝の読書を適当にこなしているだけになっていませんか？ぜひ、興味のある本、読みたい本を、図書室で借りたり、本屋さんで買ったりしてほしいです。朝の読書は学力向上の効果もあります。

朝は金 昼は銀 夜は銅

ヨーロッパのことわざに「朝の〇〇は金 昼は銀 夜は銅」ということわざがあります。〇〇に入る言葉は、果物。これは、果物を食べる時間帯は朝が1番いいですよ。という意味だそうです。果物に含まれる果糖が寝ている体や脳を起こしてくれるし、ビタミンCはストレスに対抗するホルモンを作り出す材料になります。学校生活を頑張るために朝食を食べる習慣も大切ですね。

〇〇に入る言葉はそれだけではないのです。

『脳を活かす勉強法』 茂木健一郎
学生時代、世界史などの暗記科目を試験直前の一夜漬けで記憶した覚えはありませんか？しかし一夜漬けは脳科学的には、おすすめできるものではありません。脳を最大限に活用するには、夜よりも朝が効果的であることは間違いのない事実なのです。

(中略)

朝読書で身に着けたい力

- ① 読解力が身につく
- ② 語彙力が豊かになる
- ③ 落ち着くことができる
- ④ 知識が増える



読書を好きになろう！

つまり、夜になると脳の中は未整理の記憶でいっぱいになってしまうわけです。このような状態では脳の活動が十分に行われません。また睡眠は、記憶の整理だけでなく記憶を定着させる効果もあります。睡眠には脳が深く眠っている状態である「ノンレム睡眠」、そして「レム睡眠」という二つの状態があります。レム睡眠とは、身体は眠っていても、脳は活発に動いている状態です。このレム睡眠が記憶の整理には不可欠だということが分かっています。

つまり、記憶のメカニズムから考えても、勉強したことを忘れないためにはレム睡眠をしっかりとりとることが重要なのです。

(中略)

一方、朝はどうでしょう。眠っているあいだに記憶が整理されていますから、脳がクリアな状態になっています。そのため、朝はもっとも脳がパワーを発揮しやすい時間帯つまり「**脳のゴールデンタイム**」なのです。

(中略)

記憶力を強化したり、集中してクリエイティブな仕事をするには、「**脳のゴールデンタイム**」を積極的に活用することがおすすめです。

さらに、茂木さんはこんなことにも触れています。

文章能力や国語力は、勉強や仕事の基本です。この二つを鍛えるためには**本を読むこと**。しかも膨大な量を読むことが一番の近道です。

(中略)

これだけの本を読んできて思うのは、読書を通じて、さまざまな広い世界に目を開かされたということです。狭い世界しか知らない子どもにとって、読書を通して広い世界を知ることが大切なのはいうまでもありません。

しかしそれは大人になっても同じことです。読書はすべての基本に通じます。そして、何より読書とは**脳をクールダウン**させるのにもっとも適した行為なのです。

たくさん読むには、本を読む習慣をつけることが一番。まずは、朝の読書タイムで自分の興味のある本を見つけて読んでほしいと思います。朝の読書タイムが年間100日以上あるとすれば、100日×10分=1000分となります。『ちりも積もれば山となる』『朝の読書は金』ですよ。

さくら連絡網について

朝の欠席・遅刻・早退などの連絡をスマホアプリから行うことができるようになりました。ぜひ、ご活用ください。朝8:20までに入力していただきますように、よろしくお願いいたします。

