



野間小だより

NO. 3

令和5年5月26日

脳から学ぶ効果的な学習法

鮮やかな新緑の木々がまぶしいさわやかな季節を迎えました。新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、行動制限が緩和され、世の中の動きが大きく変化してきたことを感じます。学校現場でも、対面での各種研修会が開催されるようになり、私自身も先日、ある研修会に参加し、「脳からみた学習と成長」を演題として、効果的な学習法について東京大学薬学部教授の池谷裕二氏の講演を聞く貴重な機会をいただきました。講演における池谷裕二教授のアドバイスは、科学的な根拠に基づいており、睡眠の重要性、ルーティン化、場所の変更などの要素を意識して学習に取り組むことなど、学習効率の向上に役立つものが多くありました。子どもたちはもちろん、私たち大人にとっても改めて自身の学習スタイルを見つけることに役立つのではないかと思います。アドバイスいただいた中から特に、以下の5つのことを紹介します。

1 睡眠が非常に重要。

睡眠は記憶の整理に重要であり、十分な睡眠を確保することによって、睡眠後の方が学習の定着度が高くなります。昼寝も効果があり、必要に応じて昼寝をすることで学習効果を高めることができます。

2 勉強は夜型が効果的

寝る1～2時間前が記憶のゴールデンアワーであり、勉強後はゲーム等をせず、余計な情報をインプットすることなく睡眠をとることで記憶したことが整理され、学習の定着が期待できます。ただし、夜更かしして勉強することによる効果の定着は期待できません。

3 生活リズムをルーティン化する

同じ時間に起床し、勉強し、就寝することで、脳の負荷を軽減させる効果があります。生活リズムを整えることで、身体の調子や集中力を安定させることができます。ちなみに、習慣になるまでの平均日数は、66日。約2ヶ月だそうです。

4 複数の作業を同時に行わない

複数の作業を同時に行うと、注意力や集中力が分散されて学習効果が低下します。集中力を分散する要素を排除し、一つのことに集中しましょう。

5 学習と休憩のバランスをとる

一定の時間（例えば40分）学習した後に5～10分の休憩をとることで、学習効果が高まります。休憩中はリラックスした状態で何もしないで過ごすことが重要なポイントです。休憩中にゲームすることは学習の妨げになります。

参考になることがあれば、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

校長 吉戸勝利

6月の行事予定

1日(木) 5時間授業
5日(月) 口座振替日
12日(月) ⑥クラブ4～6年
14日(水) 6年給食後13:30下校



15日(木)・16日(金) 修学旅行
19日(月)～23日(金) 風水害学習週間
26日(月) ⑥委員会4～6年

7月行事予定

3日(月) 口座振替日
11日(火)～13日(木) 個人懇談会
19日(水) 5時間授業 給食最終

20日(木) 終業式
21日(金) 夏季休業開始



☆砂の造形

5月1日(月) 1・2時間目に、「砂の王国コンテスト」が行われました。
縦割り班の最初の行事であり、6年生はリーダーとしてがんばって準備してきました。
設計図に従って、石や貝殻、海草など、海岸で得られるものを工夫して利用し、意欲的に制作しました。どの班も力作を作り上げました。



☆地震津波避難・引き渡し訓練

5月2日(火)、大規模地震発生に伴う大津波警報が発令されたという想定で、地震津波避難・引き渡し訓練を行いました。

緊急地震速報の後、第1次避難では、机の下に入って、自分の身を守りました。第2次避難では、緊急避難場所である瑞境寺まで避難しました。

引き渡し訓練では、全員の児童を無事引き渡すことができました。

お忙しい中、ご協力いただきありがとうございました。



☆交通安全教室

5月12日(金)に交通安全教室を行いました。

1・2年生は、安全な歩行についてお話を聞いてから、校内のコースと校外のコースで練習しました。

3～6年生は、自転車に乗るときの留意事項について話を聞き、校外で自転車に乗る練習をしました。

校内や各チェックポイントでの指導は、美浜町の交通指導員の方々にしていただきました。

安全な歩行や自転車の使用について、ご家庭でも留意していただければと思います。



☆資源回収

5月16日から約1週間行われた資源回収では、新聞、雑誌、紙パック、段ボール、布、アルミ缶など、たくさんの資源を回収することができました。収益金については、子どもたちの教育活動に使用させていただきます。学区の方々には多くの資源のご協力をいただき、ありがとうございました。

