

令和5年9月

9月15日に「思春期教育講演会」を行いました。「元気に勉強・運動するには～生活習慣が成績を左右する～」というテーマで、脳神経筋センターよしみず病院の末次正治先生に講演していただきました。熱心にメモを取りながら聞いている人が多くいました。欠席している生徒にも聞いてほしい内容でしたので、参考までに私のメモ書きを送信します。

- 朝タン 朝食にタンパク質を20g以上とること。
- 今日寝て、明日起きる 夜11時までに寝ること。
- その日、次の日、日曜日 5回以上は振り返る場をもつこと。

### ○ 食事編

- ・食べることは生きること
- ・食べるのが適当な人は、生きるのが適当な人
- ・朝タン（朝にタンパク質をとること）が大事。朝にタンパク質を20g以上食べる。
- ・タンパク質のめやすは、牛乳1本で6g、卵1個で6g、納豆1個で6g、トースト1枚で5グラム、ヨーグルト1個で3g、おむすび1個で3g
- ・昭和天皇の朝食はハムエッグ2個、トースト、牛乳、サラダ、キャベツの炒め煮
- ・特に成長期の中高生と高齢者はタンパク質を食べること。高齢者はきちんとタンパク質を食べないと身体が小さくなる。きちんと取れている人は小さくならない。
- ・肉・卵・魚などは糖質がないので太らない。太るのは糖質。特に寝る前の糖質が太る。
- ・亜鉛をとる。亜鉛を多く含む食材はレバー、カキ、牛肉
- ・鉄をとる。鉄を多く含む食材はマグロ、鶏レバー、豚レバー、牛肉など赤い食材。特に、成長期の女性は男性の1.5倍とる。
- ・寝起きが悪い、体がだるい、めまい、立ちくらみ、イライラ、肌荒れ、あごのニキビ、朝礼で倒れる人は鉄不足の可能性はある。
- ・焼鳥レバーは薬と思って食べる。
- ・骨を作るのは中高生の時。18歳がピーク。その後骨量は低下する。
- ・骨密度が低い人は骨粗しょう症のリスクが高まる。18歳までにカルシウムを取る。
- ・カルシウムの多い食品は、乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルト）、干しエビ・小魚、大豆製品（納豆、豆腐）、緑黄色野菜、海藻
- ・筋肉を大きくするには、運動の直前か直後30分以内にタンパク質＋糖質をとる。
- ・空腹で運動したら筋肉は減る。
- ・身長を伸ばすには、よく食べてよく寝る。
- ・清涼飲料水は虫歯のもと（特に前歯）

## ○ 睡眠編

- ・今日寝て、明日起きる。夜11時までに寝る。
- ・体内時計をリセットするには、朝の光と朝食が大切。
- ・生物は、朝起きてから16時間後に眠くなるようにできている。6時に起きれば23時には眠くなる。
- ・休日の朝寝は厳禁。月曜日から時差ボケする。ブルーマンデーとなる。
- ・休日の就寝・起床時間は平日と同じにする。寝だめはしない。
- ・昼間に眠たい時は仮眠する。午後3時までに15分程度。机やいすで仮眠する。

## ○ 勉強法編

- ・やる気はやる前には出ない。やりだしたら出る。
- ・成績の差は能力の差より、やり方・集中力の差である。
- ・時間を制する者が勝つ。すぐに始める。始めたら半分終わったようなもの。
- ・時間を区切る。締め切り効果で集中する。
- ・睡眠を削って勉強するのは、酔っ払って勉強するようなもの。
- ・ホワイトボードで時間を管理。夜11時には寝る。朝6時から勉強する。
- ・勉強ができる人はすぐに始めて短時間集中。勉強ができない人は遅く始めてだらだら勉強
- ・スマホを別の部屋に置くと勉強がはかどる。人間は一度に二つのことはできない。
- ・雑音がある方が集中できる人もいる。列車の中、フードコート、ファミレスなど
- ・授業に集中する者が勝つ。授業中にできるだけ吸収する。
- ・短期記憶を長期記憶にするには、繰り返すこととアウトプットすること。
- ・復習のタイミングは、その日・次の日・日曜日。復習は5～7回が当たり前
- ・記憶のゴールデンタイムは、覚えてすぐ（1時間以内）と、寝る前の10分間、翌朝の10分間でサンドイッチ記憶
- ・アウトプットは、問題を解く・使う・人に教える。インプット3割、アウトプット7割。
- ・英語は英作文と英会話が特に重要
- ・英語は音読して丸暗記。口を動かし、耳で聴く、脳をフル活動させて覚える。
- ・場所を変えると集中力アップ。トイレ、風呂、玄関など
- ・じっくり1回より、ザ～と何度も繰り返す。じっくりだとすぐに脳がパンクする。
- ・文系は違う問題集を何冊もやる。
- ・理系は同じ問題集を何回もやる。

本年度の重点目標に「基本的生活習慣の確立」をあげています。コロナ禍が収束する中で、早寝早起きを心がけ、毎日元気に学校に来てほしいからです。できることからまず一歩！