

## 平成31年 1学期始業式 校長講話

皆さん、おはようございます。まだ、この津南中等教育学校に赴任してから5日目ですが、廊下で出会う皆さんの明るく前向きで、生き生きとした雰囲気にとっても新鮮なものを感じています。皆さんが自分の夢を実現できるよう、学ぶ環境を整えていきますので、よろしくお願いします。

新年度を迎えるに当たって、皆さんにお願いしたいことがあります。今日から52名の1年生が入学してきます。先輩としての手本をしっかり示してください。まず、勉強に真剣に取り組む。そして、挨拶・言葉遣い・服装などの生活態度をきちんとする。部活動での一生懸命な姿を見せる。後輩の1年生に優しく接し、自分が学んだことをよくわかるように伝えてあげてください。

また、この3月に卒業した第8期生は、それぞれの進路希望実現の面でたいへん頑張ってくれました。東京大学にも現役で2名合格したことは、後輩の皆さん方にも、努力すれば道は開けるといふ勇気を与えてくれたのではないのでしょうか。しかし、進路希望の達成は、ボーッと過ごしていてもなんとかなるというものではありません。規則正しい生活を送り、毎日の家庭学習時間を確保することが重要です。

始業式に当たり、今日は「脳科学からみた基本的な生活習慣のお話」をしたいと思います。

私は、昨年夏に仙台に出張したとき、「脳トレ」で有名な、東北大学加齢医学研究所所長の川島隆太教授の講演を聞きました。「基本的な生活習慣が生徒の未来を決める」というタイトルで、大きく3つの教訓がありました。

一つ目は朝食の話です。大脳の中で、前頭前野という場所が、記憶、学習、判断、予測、注意等をつかさどっていますが、ブドウ糖のみが脳の神経細胞のエネルギー源になります。つまり、ブドウ糖になる炭水化物が一番重要なのですが、代謝を促すためにその他の栄養素も必要ということです。したがって、特に朝食をしっかりとすることは、子どもの認知発達にとって重要なことであり、学習や運動の成果にも影響します。朝食でごはんなどをしっかり食べ、おかずも前の夜の残りでもよいので多めにとるとよいそうです。

二つ目は睡眠の話です。睡眠のリズムと心身に与える影響では、夜更かしをすると、ミトコンドリアの機能が低下し、疲れやすくなり、学力も低下します。最初の深い睡眠で成長ホルモンがたくさん分泌し、それは夜10時くらいがピークなので、高校生でも遅くとも夜11時には寝たほうがよいということです。REM睡眠（浅い眠り、夢を見る時）は、学習内容が記憶に固定される時間帯であり、睡眠時間が少ないと、脳が復習するREM睡眠の回数が少なくなり、学力は低下するそうです。つまり、早めに寝て、睡眠時間を確保することが大切です。

三つ目はスマホの話です。スマートフォンを使う時間が3時間程度になると成績は低下しますが、いろいろな調査の結果、自宅学習の減少や睡眠不足が原因ではないようです。脳に何らかのダメージがあるのではないかということです。スマートフォン、インターネットの利用時間と脳発達の間をMRIで調べると、スマホ利用時間が多いと前頭前野がスカスカで、アルツハイマーに似ているそうです。LINE等は脳に特によくなく、1時間の使用でも成績は下がり、スマホを見なくても、勉強中に近くに置いておくだけで、集中力が落ち悪影響があります。スマホと逆に、脳発達に効果があるものは「読書」です。読書は、大脳、特に左脳の発達によく、学力にもよい影響があるということです。

皆さんは、今まで、脳に悪いことをせず、脳にいいことをしていますか。学力向上には、食事（特に朝食）と睡眠が大切で、スマホをしないで読書をするといいということです。

今日から新年度が始まりますが、ぜひ、今の話を参考にして、改めて自分の基本的な生活習慣を見つめなおし、よりよい未来につながる生活を送ってほしいと思います。是非、気持ちを新たに、新年度をスタートさせてください。

以上で、年度初めに当たっての講話を終わります。