

健やかな脳の発達を！！

北小伝統の「元気・本気・根気・勇気・やる気」の五つの気がみなぎる学習をするためには、やはり「脳の健やかな発達」が重要となってきます。そこで、今月は子どもたちの脳の発達と睡眠の関係を一緒に考えて、今の生活をもう一度振り返り、見直してみましょう。

勉強ができる子はよく寝ている？

子どもの睡眠時間は、記憶力や集中力に影響を及ぼします。普段から睡眠時間が短かったり睡眠の質が悪かったりすると、具体的にどのような影響があるのでしょうか。



子どもの良い発達を促すためには、年齢に応じた睡眠時間を取らせることが大事

1 集中力が低下する。

短時間でも机に向かって勉強することが難しくなる。計算ミスやケアレスミス、本来ならば正解できた問題も間違えてしまうこともある。

2 論理的思考ができなくなる。

脳の脳皮質の中にある前頭連合野という部分を休ませることができず、機能が低下すると、論理的思考ができなくなり、文章から問題の意図を読み取る、考えて話すということができなくなってしまう。

3 意欲が低下する。

脳の不要な情報の整理ができない。→ 体や頭が重たく、やる気が起きなかったり、何をすることもだるいと感じたりするようになる。

4 記憶力が低下しイライラしやすくなる。

脳が十分に休めず、記憶力が低下したり、イライラしやすくなったりする。集中力の低下や論理的思考力、記憶力の低下が成績の悪化やさらなるイライラにつながるという悪循環に陥る可能性もある。

子どもの睡眠 ~3つの役割~

睡眠は、子どもの成長にとって非常に重要な役割を担っています。

1 記憶を整理する

- ・眠りの浅いノンレム睡眠 → 不要な情報を削除
- ・眠りの深いレム睡眠 → 必要な情報を脳に固定

2 脳や心身を休ませる

脳と体がしっかり休まった状態で新たな1日をスタートさせることで、気持ちも体もスッキリする。

3 脳や心身を発達させる

睡眠中に成長ホルモンが分泌される。この成長ホルモンは、子どもの脳の機能を正常にはたかせ、発達させるために欠かせないホルモンで骨や筋肉など体にもよい影響がある。



小学生の睡眠時間は何時間？

子どもの脳に最適な時間

- ☆ 3歳～5歳 : 10～13時間
- ☆ 6歳～13歳 : 9～11時間
- ☆ 中学生・高校生 : 8～10時間

(National Sleep Foundation in USA)

小児期に必要な標準睡眠時間

年齢	睡眠時間	全睡眠時間
1週	2 4 6 8 10 12 14 16	16時間30分
3カ月		15時間
9カ月		14時間
18カ月		13時間30分
3歳		12時間
5歳		11時間
7歳		10時間30分
9歳		10時間
11歳		9時間30分
13歳		9時間15分
15歳		8時間45分
17歳		8時間15分

(Nerson: Textbook of Pediatrics, 16th ed. より改変)

良質な睡眠のために

就寝前のスマホやゲームはNG

ブルーライトは脳を覚醒

NG!

入浴して体を温める

就寝の1~3時間前がおすすめ

睡眠の質を高める飲み物を

ホットミルク
メラトニンの生成を促す

ハーブティ
ノンカフェインでリラックス効果あり

脳をしっかり休めて発達させるために必要な時間です。それだけでなく睡眠の質を上げることも大切です。睡眠が体の成長だけでなく、脳にも心にも強い影響を及ぼしています。きちんと睡眠のリズムを身につけられるよう、まずはできることから、少しずつ改善していき、脳を育てる正しい睡眠を手に入れましょう。

脳の発達には順番がある

脳は、からだの姿勢の維持、呼吸や睡眠、食欲、情動、自律神経などの働きをつかさどる「古い脳」ができてから、記憶や思考、指先を細かく動かす微細運動、言語や情感をつかさどる「新しい脳」が発達し、最後に人間らしい脳と言われる「前頭葉」が育つという順番があります。前頭葉は、人間のもっとも高度な心のはたらきをつかさどります。



家に例えて、1階（古い脳＝からだ）から2階（新しい脳＝いわゆる「脳」）、そして最後に階段（前頭葉＝こころ）という順番は決して間違っははいけない。

「古い脳」がきちんと育っていないのに、「新しい脳」を乗っけようとして、バランスを崩してしまい、キレやすかったり、不安を抱える子どもになったりしてしまう。

(mainichi.jp/articles/20170221/gnw/00m/040/003000c)



脳育てには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切な一歩！

できることからはじめよう！

1 朝起きたらカーテンを開けて、朝の光を浴びましょう！

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが分泌され、すっきりと目覚めることができます。

2 朝ごはんは、家族と一緒に食べましょう！

朝ごはんをしっかり噛んで食べることでセロトニンの分泌につながります。また、子どもの健やかに成長するためには、家族のコミュニケーションが大切です。

3 家庭で基本的なルールを作りましょう！

テレビ、ゲーム、スマホ等は便利ですが、子どもたちの就寝時間や生活に大きな影響を及ぼしています。使い方や時間など「我が家のルール」について家庭内で話し合ってみましょう。

セロトニン

- 心の安定感や満足感をもたらす。
- ポジティブな思考回路をつくる。

★生活チェック

○ 起きる時刻や寝る時刻などを家の人と決めて、自分の生活をチェックしてみよう。

こうもく	内容	月	火	水	木	金
あさ朝	自分から起きた(3) ()時()分に起きる 起こしてもらってすぐ起きた(2) 起きられなかった(1) 自分からした(3) いわれてした(2)しなかった(0) しっかり食べた(3) 少し残した(2)食べなかった(0)					
は歯みがき・洗顔	朝ごはん					
うんちをする	朝出た(3)1日の間に(2) 出なかった(0)					
家で	自分からした(3) いわわれてした(2)しなかった(1)					
のく	()時間以上した(3) 少しした(2)しなかった(0)					
らし	()した(3) しなかった(0)					
うんどう運動	()分以上した(3) 少しした(2)しなかった(0)					
よる夜	しっかり食べた(3) 少し残した(2)食べなかった(0)					
夕ご飯	30分いじょうした(3)少し読んだ(2) まったくしなかった(0)					
どくしよ読書	自分で時間を守れた(3) 守れなかった(0)					
テレビやゲーム	()分以内					
歯みがきをして	決めた時間に寝た(3)30分過ぎて寝た(2)1時間過ぎて寝た(1)					
()時()分に寝る	家族との挨拶					
家族との挨拶	おはようとおやすみなさいをした(3) 少しは挨拶をした(2) まったくしなかった(0)					
どうけい合計	総計					

毎日、1～3年生は25点、4～6年生は30点以上をめざそう！自分の目標は？ 点

