

今回のGKTだよりでは、子どもの脳の成長の話から、生活リズムについてお伝えします。

「からだの脳」という言葉を聞いたことはありますか？脳には発達順番があるようで、まず生命維持をつかさどる間脳・脳幹(いわゆる「からだの脳」)が発達します。「からだの脳」は規則正しい生活習慣と睡眠により育てられます。

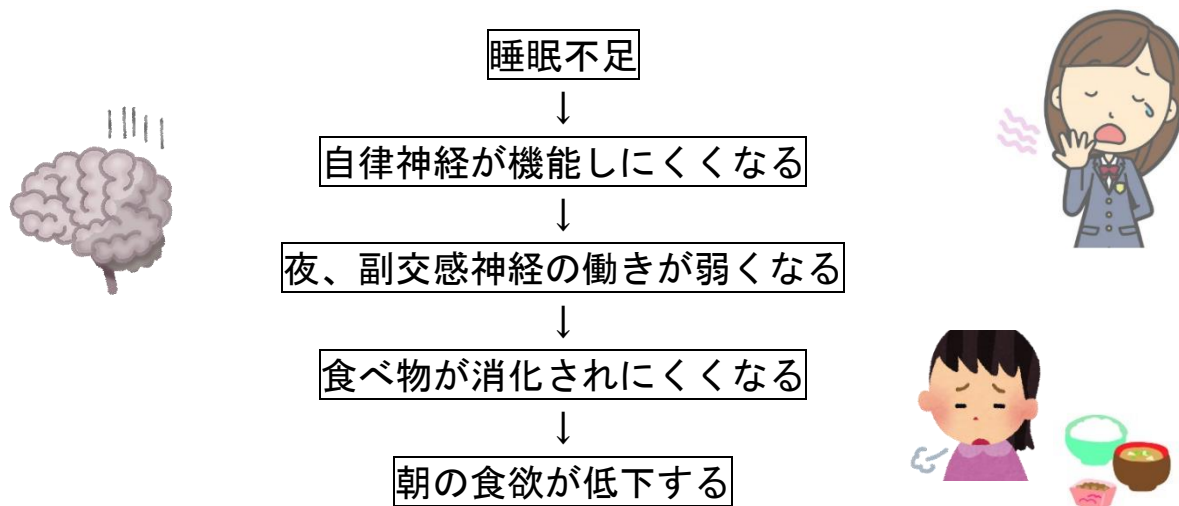
## ハッピーホルモン★



なんだか、素敵な響きの言葉ですね。「ハッピーホルモン」は、朝5時から7時の間に太陽の光を浴びると脳内に盛んに分泌されるというセロトニンのことです。この「ハッピーホルモン」であるセロトニンは、人の不安を取り除き、明るく前向きな気持ちにさせてくれるといえます。

## 「朝ごはん食べたくない」は脳からの危険信号

一方で、「決まった時刻に寝ていない・決まった時刻に起きていない」など、生活リズムが不規則になると、睡眠不足になります。この、睡眠不足は厄介です。朝の食欲への影響を簡単に示しますと、下のような流れになります。



というわけで、「朝ごはん食べたくない」とお子さんが言う時には、睡眠時間に注目してみるのも一つではないでしょうか。

そこで、右ページでは、よい生活リズム(よい睡眠)にするためのプチポイントを紹介いたします。



生活習慣や睡眠は、小中学生はもちろん、すべての人にとって大切ですが、「からだの脳」は0～5歳くらいまでの間に育つと言われていて、小さいお子さんのおられるご家庭でも、ぜひ参考にさせていただきます。

## よい生活リズム(よい睡眠)にするためのプチポイント



👉カーテンを開けて、目から太陽の光を入れる

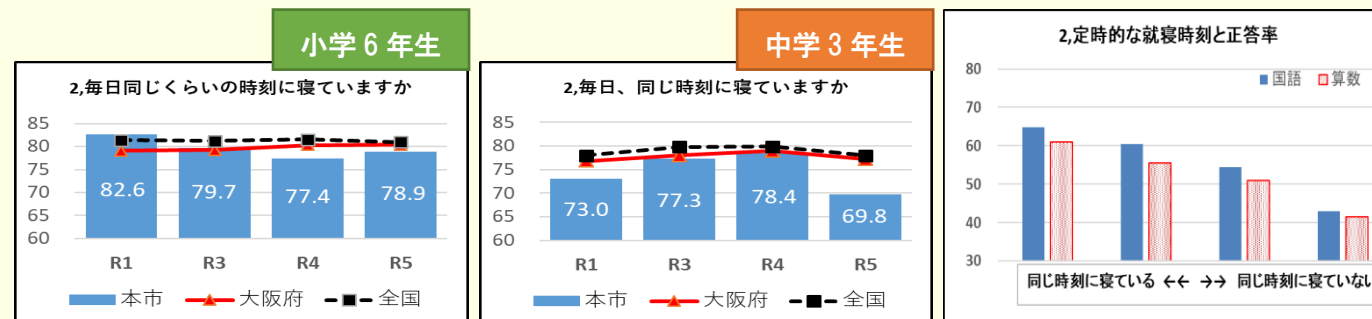
👉朝、5分でもいいので散歩する

👉夜、寝る1時間前からは、テレビやスマホは見ない

👉お風呂は、寝る1時間前までに

など「わかってるけど、なかなかできないのよお～(泣)」ですよね。わかります。我が家もそうですから…(泣)そこをひとつ、泉南のみんなで、たくさんのご家庭で、やってみませんか??

### 就寝時刻の乱れは学力とも相関しています！！



(参考: R5 全国学力・学習状況調査 質問紙調査における 泉南市の結果概要より)



泉南市教育委員会 教育部 学力向上対策室  
〒590-0505 大阪府泉南市信達大苗代 374-4  
TEL: 072 (483) 3673

