

スクールカウンセリングだより

～早起きと早寝、朝ごはん、読書 子どもをしあわせ脳にするために～

脳科学者の黒川伊保子さんが子どもをしあわせ脳にするためには、早起きと早寝、朝ごはん、読書が“金のルール”と著書『しあわせ脳に育てよう』（講談社）のなかで紹介されています。



早起きと早寝は1セット 日中はセロトニン・夜間はメラトニンの分泌が快眠につながる

起きている間、脳は様々な情報を取り入れるなど外界を認知することに忙しく、眠っている間に脳は成長します。脳は睡眠中に知識を向上・展開させる、抽象化してセンスを上げる・変える、記憶として定着させる、運動センスに変えるという働きをしており、その結果として学習効果が上がることになります。ただ眠りには時間依存性があり、夜の10時から2時の間に睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌が始まり、その後2時から4時まで安定的に分泌されます。またこのメラトニンは網膜への光刺激が無い状態で分泌されるので光源が直接目に入らないようにして眠ることがポイントになります。低学年では9時にはTVなどを観るのをやめ、寝る準備をし、10時には眠りにつけるようにするのがよいでしょう。また、夜お風呂に入ることによって、体表面の温度が上がるとメラトニンの分泌が増量され眠りに入りやすくなります。

朝の光の波長はセロトニンの分泌を促し、しみじみと幸福感を与え、一日の生活への意欲を下支えをしてくれます。セロトニンはメラトニンの材料になるので、昼間太陽の光を浴びてセロトニンを作っておくと質の良い睡眠を得られることにつながります。セロトニンは半分寝たまま動き始めると多く分泌されるので、朝のルーティーンとして散歩などの運動やお手伝いが決められていると効果的です。

朝ごはん 栄養バランスのよい食事を

子どもは寝ている間に低血糖状態になるため、朝食には炭水化物が必要ですがそのみだとインスリンが過剰分泌されかえって低血糖になります。血糖値の乱高下によってキレやすくなるので、防ぐためにはタンパク質を中心にした食事をとり、ミネラル、卵などを摂取することが大切です。

読書 小学生の時期にこそ本に触れる体験を

読書のゴールデンエイジは9～12歳で、特にこの3年間は読書を通して物語を経験するのに最適にあたります。読書は文字情報により五感を通して疑似体験ができるのです。ハリーポッターが魔法学校で悪意やいじめに触れるがそれを乗り越えていくことを物語の登場人物を通して体験することができます。読書に興味を持てるようにするには、大人が楽しそうに読書することや同じ本を親子で読んで感想を共有することも有効です。

現代は夜でも明るく、子どもが夜中までゲームをしていることがあったり、機器が常にそばにある生活になったりして、21世紀に入ってからでは早起きと早寝、朝ごはんは大人が意識しないとできにくくなっています。早起きと早寝、朝ごはんと読書が大切ということは随分以前から言われてきたことですが、やはり子どもの健全な成長には欠かせない要素なのです。

相談室が開いている日と時間と場所（2学期）

【9月】 5日 14日 28日

*相談時間： 9:30～16:00

【10月】 10日 24日

*場所：会議室

【11月】 7日 16日 30日

【12月】 12日

相談してみたいと思ったら、

- ① 担任の先生や保健室の先生に申し込みましょう。
- ② お家の人にお願いして、申し込んでもらいましょう。



保護者の方のご相談も承ります。小さなことでも結構ですので、気軽にお話にいらしてください。お電話や連絡帳で担任、養護教諭、教頭が窓口になっていますのでご連絡ください。