



共育

い

ち

い



日南町教育委員会
家庭教育推進員
R7.1月

本年もよろしくお願いいたします。

いよいよ3学期がスタートしました。まだまだ寒い日が続きます。
生活リズムを戻しつつ、風邪を引かないよう手洗い・うがいを徹底して
いきましょう。

やっぱり大切？ 早寝 早起き 朝ごはん！ 読めば納得！夜ふかしのリスク

最近たいした理由もないのに急にキレたり、

イライラする子どもが増えていると聞きます。

問題を抱える子の多くが、「古い脳」がきちんと育たないうちに

「新しい脳」を育ててしまい、その結果、バランスを崩してしまっているそうです。

脳には発達する順番があり、その順番で育てることが大事なのです。



脳の発達する順番

①体をつかさどる脳

「からだの脳」が育つ

姿勢の維持、呼吸や睡眠、食欲、情動、自律神経などの働き



②知性をつかさどる脳

「おりこうさん脳」が発達

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



③コミュニケーションをつかさどる前頭葉 「心の脳」

①と②をつなぐ脳の司令塔

人間らしさの脳、行動や感情をコントロール、やる気、集中力

何歳からでも脳は育つ！ 脳の成長は80歳・90歳を過ぎても続きます。

では、どうしたら脳を健全に育てることができるのでしょうか？

そのキーワードが「早寝 早起き 朝ごはん」なのです。

つまり、夜になったら寝て、朝、太陽が出たら起きて、しっかり食べる。

その一定のリズムをくり返すことで、健全に脳が育ち

健康や思考、コミュニケーション能力が育っていくんです。

