

すいみんちゅう のう はたら  
**睡眠中も脳は働いている！**

レム睡眠中は、脳は活発に動いている。

★睡眠時間＝脳のメンテナンスをする重要な時間  
(シナプスの点検・整備時間)

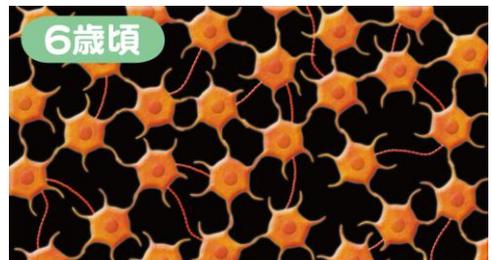
脳の成長は乳幼児期だけではない！

★思春期にも脳は成長する

- 脳のシナプスの剪定作業  
必要な部分を伸ばし、不必要な部分を切るといふ、植木の剪定のような作業が、脳の中でも行われている。
- ミエリンの増加  
ミエリンとは、神経を守る膜のようなもの。  
ミエリンができることで、神経の伝達速度が速くなる。

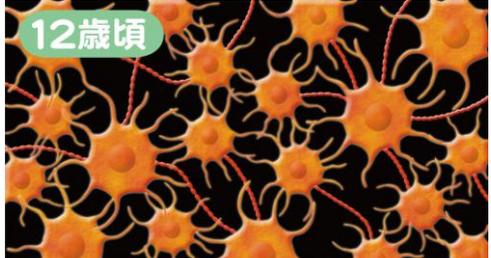
【まとめ】

★睡眠は、脳神経の発達に不可欠なものである！



6歳頃

脳はゆっくりと成長し、6歳頃までに大人の脳のサイズの90～95%に成長する。



12歳頃

脳の神経細胞が発達して、細胞間のネットワークが密になる。



思春期

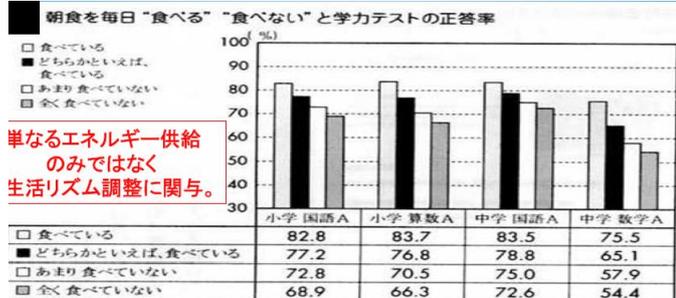
脳の成長にしたがい、必要でない神経細胞やネットワーク数を大幅に減らして、脳の役割分担と効率化を進める。



しょうちゅうがくせい のう はせいちょうしているんだね。

ちようしょく た がくりょく  
**朝食を食べて学力アップ！**

よる でんき くろく でんかせいひん  
**夜は電気を暗くし、電化製品もオフに！**



単なるエネルギー供給のみではなく生活リズム調整に関与。

●朝食を“食べる”“食べない”で、学力に差があることが判明。

★朝食は単なるエネルギー供給のみではなく、生活リズムの調整に関与している。

朝ごはん

- ・かんで食べる
- ・熱い物、冷たい物を食べる。

→脳を覚醒モードにしている。

【まとめ】

★朝ごはんを食べて、脳を働かせよう！



～眠くなるしくみ～

★脳の松果体から  
メラトニンという眠りを誘うホルモンがでる。



しかし、明るいとメラトニン濃度が低下する！

★電気を消して、部屋を暗くすることが有効。

もちろん、テレビやゲーム、ケータイの光も×

★家族でルールを決めましょう！

9時以降は電気消して、テレビやゲームもオフにしよう。

寝る前の  
メール・ゲーム・SNS...



【まとめ】

睡眠障害につながるよ...

★電気や電化製品をオフにして、家族みんなで眠りやすい環境づくりを！



あさごはんの刺激が脳を働かせるんだね。



家族のルールを決めよう！