



Dr.なおこの脳のおはなし

早寝

早起き

朝ごはん

脳のはたらきを活発にしよう

睡眠は脳や体を発達させます！

眠っている間に・・・

成長ホルモンが分泌されます。

日中学習したことや経験したことが整理整頓され、記憶されます。

心身の疲労を回復させます。



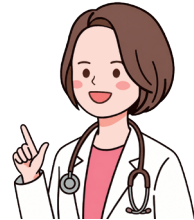
夜11～2時頃は分泌のピーク！

- ・1日9時間の睡眠が必要です
- ・夜10時には熟睡できていることが大切です！

睡眠不足が続くと・・・

- ・朝からイライラ
- ・からだがだるい
- ・集中力がない
- ・あくびがでる

睡眠不足になると、学習したことが、脳に定着しません。



早寝・早起きの習慣をつくるために・・・

- 毎日同じ時間に、同じ流れで布団に入るように促しましょう。
- 寝る時には、暗く静かな環境を作りましょう。テレビ、パソコン、ゲーム機、スマホ等の画面からの光は、脳へ強い刺激を与えます。寝る時間の1時間前にはやめさせましょう。

朝ごはんを食べると、からだと脳がめざめます！

- 活動のエネルギーがうまれます。
- 体温が上昇し、血流がよくなります。
- 胃や大腸が動き始め、朝の排便につながります。
- かむことで脳に刺激を与えます。

毎日朝食をとる子どもほど学力調査の得点が高い傾向にあります。



栄養バランスのとれた朝ごはんは脳を活性化させます！

脳のエネルギーとなる

- ぶどう糖【ご飯・パンなど】



しっかりとろう！

成長期に必要な

- たんぱく質【魚・肉・卵など】
- カルシウム【乳製品など】



お子さんのことで、心配や不安がある時は・・・

いろいろな相談機関がありますので、心配や不安があるときは気軽に利用してください。



県HPで紹介しております



パパ・ママの心配や悩みQ&Aはこちら



家庭教育テレビ番組
家庭教育のヒントがもりだくさん!!

げんき日記



【提供】石川県教育委員会
【企画制作】MRO北陸放送

【監修】成田 奈緒子(Dr.なおこ) 文教大学教育学部教授・小児科専門医
【発行】令和8年8月 石川県教育委員会事務局 生涯学習課
〒920-8575 石川県金沢市鞍月1丁目1番地 TEL: 076-225-1839

新小学1年生保護者向け

肝心かなめの1年生



お子さんの小学校入学、おめでとうございます。成長の喜びとともに、「友だちとうまくやれるかな」「勉強は大丈夫かな」と不安もあるでしょう。本リーフレットを活用し、発達への理解を深めながら学校と協力してお子さんを支えていただければ幸いです。新しい学校生活のスタートに、本リーフレットが少しでも役立てば嬉しく思います。



Dr.なおこの脳のおはなし

こころとからだの発達

子どもはどんなふうに成長していくの？

※発達については個人差があります。



乳幼児期

生後から**1歳まで**は、人生で最も急速にからだが発達する時期です。子どもはお母さんとの関わりを通して、人を信じることを学びます。**幼児期**には、言葉で自分の思いを伝えられるようになります。**2歳頃**から「第一次反抗期」が始まります。一見困った行動に見えても、自我の芽生えを示す大切な発達段階です。**3歳頃**からは、幼稚園や保育園などの集団生活で自己主張や我慢を経験し、自分をコントロールする力を身につけていきます。



小学校 低学年

学校では、「決められた時刻までに登校する」「友だちと仲良くする」「廊下は静かに歩く」など、集団生活のルールを守って過ごします。また、クラスの当番や係といった役割が任せられ、その責任を果たすことが自信につながります。3年生ぐらいになると、まわりの人と自分を比べたり、まわりの人から見られてる自分に敏感になったりします。

アドバイス 先生や友達、親からほめられたり、認められたりすることが、子どもの自信につながります。良いところをどんどん褒めてあげましょう。

1年生あんしん3か条

- ① 持ち物チェックも、学習習慣も、最初だけ親と一緒にやるのが肝心です。
- ② 「いつだって大好きだよ、君の味方だよ」親と離れる不安がある子にはそんなメッセージを。
- ③ つきあう基本姿勢は寄り添うこと。指示や命令は我慢して「自分でできた」を増やしましょう。

小学館「小学生ママのしんぱい百科」家庭編より



小学校 高学年

身体的には成長が加速し、身長が急に伸びる子もいます。成熟が早まる時期です。小学校高学年は「思春期」の入り口で、心とからだのバランスが崩れやすく、成長の個人差も大きくなります。また、この頃は同性の仲間を求め、友だちとの関わりを通して自分や他者の考えを理解していきます。

アドバイス 「思春期」に入るこの時期は、友だちの影響を強く受けます。日々の会話を通して、子どもの友達関係を理解するよう努めましょう。心配があれば、遠慮せず担任の先生に相談しましょう。家庭と学校が協力することで、子どもをよりよい方向へ伸ばせます。

親は、子どもが力を発揮できるよう、後ろから見守り支える「サポーター」になりましょう。

少し不安になった時、振り向けばお父さんやお母さんが応援してくれている—それだけで、子どもは勇気と元気がわいてきます。

Dr.なおこ



中学生～

「思春期」は子どもから大人への移行期で、人格形成にとっても重要な時期です。身体の急激な変化に不安を抱き、自分を意識するようになり、服装や髪型への関心も高まります。また、他人と自分を比べて落ち込んだり、悩んだりすることもあります。

アドバイス 親から距離を置くようになります。親の問いかけにも、素っ気ない返事をすることも多くなりますが、ほどよい距離感をもって見守っていく姿勢が大事です。

心理的に未成熟な状態で思春期を迎えるため、摂食障害、不登校、引きこもり、起立性調節障害などの、さまざまな心理的要因を含んだ不安定な状態になりやすい傾向があります。

Dr.なおこ





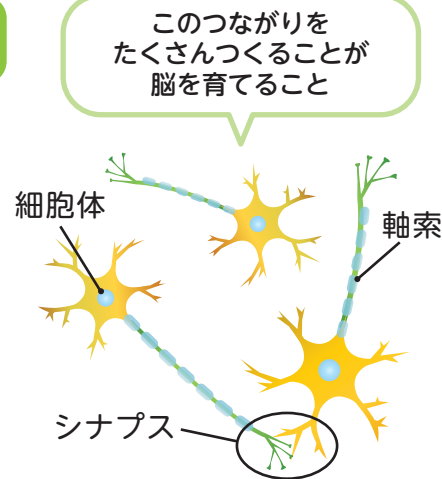
Dr.なおこの脳のおはなし

子育ては脳育て！脳を育てるには

ヒトの脳は生まれてから育っていきます

生まれたばかりの赤ちゃんの脳は未熟です。脳の中にはたくさんの神経細胞がありますが、脳が機能するためにはこの細胞が神経突起を使ってお互いにつながり合うことが大切です。ヒトの場合は、生まれた時に、神経細胞はあるけれどつながりがあまりないという状態です。

この神経細胞同士のつながり(シナプス)を作るには、毎日繰り返し与えられる「**五感からの刺激**」が大事なのです。**目、耳、鼻、口、そして肌のふれあいからの刺激**によってつながり(シナプス)がどんどん作られ、できなかったことがどんどんできるようになります。



脳の発達には順番があります

① からだの脳

発達は0～5歳

生きるために最低限必要な機能をつかさどっています。寝る、起きる、食べる、からだを動かす、呼吸をする、内臓の働きをコントロールする脳です。

② おりこうさん脳

発達は1～18歳(中心は6～14歳)

ことばや勉強(知能)、運動、微細運動(例:はさみで紙を切る、紙を折る、絵をかく)、思考などをつかさどっています。

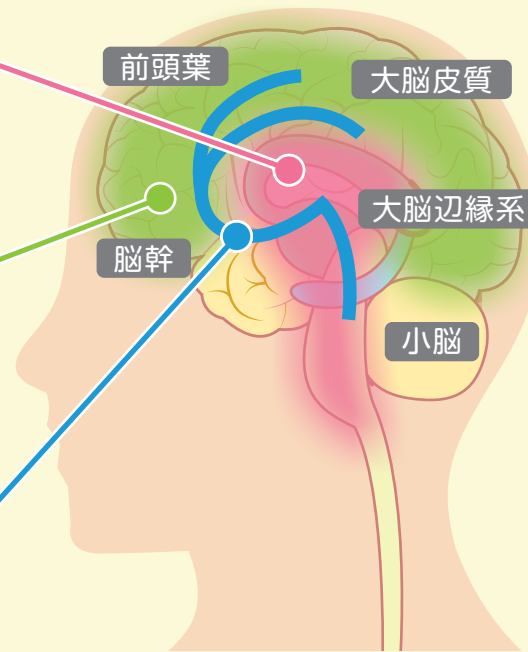
①から②へのつながり

③ こころの脳

発達は10～18歳(中心は10～14歳)

「こころの脳」は、前頭葉及びからだの脳から伸びている神経回路です。「怒り」や「不安」が起こった時に、まわりの状況などを考え、自分がとるべき行動を判断するという高度な機能をつかさどっています。

生命維持に関わる土台
【からだの脳】から
しっかりと育てましょう。



脳の育て方については次のページ

脳を育てるには、まず土台となる【からだの脳】から

- 「ぐっすり眠ること」
 - 「きちんと食べること」
 - 「じゅうぶんにからだを動かすこと」
- が大切です！

くわしくは、
「子育て科学アックス」
で検索



脳育てにはバランスが大事です！

小さい時から、【からだの脳】【おりこうさん脳】【こころの脳】のバランスが整った正三角形を意識して脳を育てましょう！この三角形のバランスが崩れてしまったために、勉強やスポーツに一生懸命頑張っていた子どもが、何かのきっかけで「不安で眠れなくなった」、「学校に行けなくなってしまった」ということが起こっています。**もう手遅れ？大丈夫です！何歳からでも、脳のバランスを作り直すことができますのです。**ただし、どんなときも作り直しは順番に！

③ こころの脳

「安心」や「大丈夫」は心のキーワード。大人から安心をつくる言葉かけを繰り返し与えることが大切。

脳の育て方

① からだの脳

五感からの刺激を繰り返し与えることが大切。
朝は太陽の光を浴びること、夜は十分な睡眠をとること、バランスのよい食事をとること、運動することでからだの脳が育ちます。

② おりこうさん脳

文字を書く、計算をする、絵を描くなど、小学校での学習はすべて脳への繰り返しの刺激。むやみに早く始める必要はありません。言葉を引き出すような刺激を与えることも大切。

🔑 脳を育てるためのカギをにぎる物質が**セロトニン**です！



Dr.なおこの脳のおはなし

脳を育て、心身の健康を支えるセロトニン

セロトニンが活発に分泌されると、子どもも大人も心身ともに健康で、生き生きと毎日を過ごすことができます。

Q セロトニンってな～に？

- A
- セロトニンは脳内の神経伝達物質の1つ。
 - 不安をおさえ、食欲や自律神経を活発にして心身の健康を支えます。
 - 不足すると健康を維持する機能が低下し、ストレスに弱く、不安が高い状態になります。

第1条 朝の光をたっぷり浴びましょう

朝5時～7時頃が分泌のピークです！



セロトニンの分泌を活発にする

5か条

第2条 規則正しい生活リズムをつくりましょう

早寝、早起きの朝型リズムが大切です。



第3条 心の安心をつくりましょう

家庭ではゆったりと過ごせるように、工夫しましょう。



第4条 リズミカルな運動をしましょう

朝の光を浴びながら、ジョギングやウォーキング、犬の散歩もOK！



第5条 バランスのよい食事をとりましょう

たんぱく質やビタミンがセロトニン作りに必要です。しっかりかむと効果UP！



セロトニンの分泌には、スマホ、ゲームのやりすぎもよくありません。寝つきを悪くしてしまうだけでなく、脳の活動力・集中力も落としてしまいます。
ただ取り上げるのではなく、どうすればうまくつきあえるか家庭で考えてみましょう。家族そろって早起き・朝散歩を習慣にすれば自然と使用頻度は減りますよ。



Dr.なおこ