

## 「良い脳」に育てよう！①

「良い脳」って、記憶力が良い事、それとも勉強の出来る子どもの脳の事でしょうか？

「良い脳」とは、感じる力、考える力、直観力、知識の4つが上手く機能している脳の事とされています。

では、お子さまが良い脳に育つには、どうしたらよいのでしょうか？

大人が「やらなければいけない！」と思って意気込むとかえって、逆効果の場合もありますので、意気込まず上手に育てるポイントをご紹介します。

まず、脳は夜寝ている時に成長します。起きている間は、絶えず判断したり思考したりしているので、脳の中の知識を整理する時間がありません。

しかし、眠ると脳は体験した様々な事を脳内で再生して記憶とともに定着させます。

絶対に寝ていて欲しい時間は、睡眠ホルモンのメラトニンが分泌加速する夜の10時から翌日2時の間です！

メラトニンは上質な睡眠を作り出し、成長ホルモンの分泌も促します。

しかし、睡眠時間をしっかり取らせようと朝にゆっくり寝かせるのはNG！

早起きをして朝日を感じると、セロトニンというホルモンが分泌されて脳が一気に活性化します。

セロトニンは穏やかで満ち足りた気持ちを作ってくれるホルモンです。

1日中しみじみとした感動や好奇心を感じやすくなります。

また、穏やかでゆったりとした感動を得ると夜の睡眠で知識や知恵として脳に定着しやすいです。

脳内をしっかりと稼働させる為の「早寝」、子どもの感動力をアップする為の「早起き」。

「早寝早起き」は昔から言われている育児のルールですが、科学的な裏付けがあります。