

# なぜ「脳とからだ」なのでしょう

脳の健康は「栄養」と「睡眠」(休息)がポイントです

## 脳を鍛える3要素

**学 習** = 脳の状態を知り効率よく学びましょう

**栄 養** = 脳のエネルギーはブドウ糖です  
• 朝食を必ずとる • お菓子を食べ過ぎない

**睡 眠** = 脳は眠っている間に復習している

**(休息)** = (音楽や映像の視聴、テレビ、ゲーム、マンガ)

ごはんやパンを食べるとブドウ糖が血管を流れて運ばれ、脳がよくはたらきます



## 脳の敵

睡眠不足

ダイエット

ながら勉強  
(テレビ見ながら)

## 体を鍛える3要素

運動

栄養

休息



短なわとび練習中