

## 6月(11月)は要注意！ ～幸せホルモン「セロトニン」が原因～



校長 徳永 寛隆

6月(ちなみに11月も)は、子どもたちが落ち着かなくなったり、いじめが発生しやすかったりする時期だと言われています。大きな行事(運動会・学習発表会等)に向けたエネルギーが、終了と同時に燃え尽き、気持ちに緩みが生じてしまうことが原因とされています。加えて、脳科学の視点からも、6月(11月)は要注意の月であることが証明されています。6月(11月)は、「セロトニン」と呼ばれる脳内の分泌量が減少する時期と重なるのだそうです。

「セロトニン」は、体内の90%以上は腸でつくられ、脳の働きによって、全体に分泌されます。怒りや焦りなどのマイナスな感情を抑圧し、精神を安定させる効果があります。精神が安定して幸福感を得やすくなることで、食べ過ぎの抑制効果も期待できます。こういった作用をもつことから、「幸せホルモン」とも呼ばれています。逆に「セロトニン」が不足すると、不安が強まるとともに、慢性的なストレスや疲労、イライラ感、向上心の低下、仕事への意欲低下、協調性の欠如、うつ症状、不眠といった症状…。さらには、攻撃性の高まりを感じる人が増えるということです。これは、子どもだけでなく、私たち大人も同様です。



では、なぜ6月(11月)は、「セロトニン」の分泌量が減少するのか。それは、日照時間が短くなることも原因の一つです。「日照時間が短くなり、日光を浴びる時間が少なくなると、「セロトニン」の分泌が減る」と考えられています。梅雨時期は、重苦しい雨雲が空一面を覆い、雨の日が続き日照時間が減少します。子どもたちには、晴れた日は、大いに日光を浴び、外で元気に身体を動かすよう伝えていきたいと思えます。

ちなみに、「セロトニン」の分泌量を増やす方法としては、特に、「朝日を浴びる」ことが有効です。起床したらカーテンを開け、しっかり日差しを浴び、脳を起こしましょう。また、大豆製品、乳製品、肉、魚など「トリプトファンを多く含む食品をとる」ことも有効です。そして、「一定のリズム運動」、例えば、ウォーキングやジョギング、ダンス、水泳、筋トレ、深呼吸も有効です。

これらのことを意識して私たち大人も少しでも穏やかに生活できればと思います。



# 運動会

チームで心を一つにあきらめずやりぬけ赤組白組

5年教室の前には

雨の日が続き、天候が心配されましたが、5月26日、気持ちのよい晴天のもと大運動会を開催することができました。わずか1か月余りの練習でしたが、子どもたちは日頃の練習の成果を十分に発揮しました。来場者の温かい声援を受けて、みんな一生懸命頑張ることができました。



【前日の会場準備】



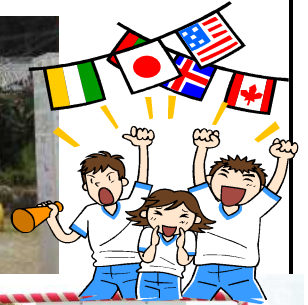
【応援団】

【1年親子種目】

【1~4年生表現】



【5・6年生表現】



前週には保護者のみなさんによる環境整備、また運動会前日にはPTA保体部を中心に入場門・万国旗の設置や駐車場の準備等、当日朝もPTA保体部の駐車場への誘導などご協力をいただきました。運動会終了後も、保護者の皆さんに会場の撤収作業のご協力をいただきました。ご協力いただいた方々に感謝の気持ちでいっぱいです。誠に、ありがとうございます。今後とも、本校の教育活動へのご協力をよろしくお願いいたします。



## グリーン作戦

6月13日に1・2年生と6年生が、学校周辺の清掃活動を行いました。6年生が県道と農道の交差点付近のゴミ拾いをしたところ、当初準備した袋では足りなくなるほどのゴミの多さに驚いていました。3・4・5年生は、10月に実施します。



## 無事故4000日表彰

5月21日に市教育委員会より、「無事故4000日」の表彰を受けました。約11年間、生福小学校では事故がなかったということです。これまでの学校の取組と地域の方々の見守りや声かけなどのおかげです。これからもさらに子どもたちの安全が守られますようご協力・ご支援をよろしくお願いいたします。



## 7月の行事予定

- 9日(火) 移動図書
- 11日(木) 県民の日  
校内水泳発表会・学級PTA
- 12日(金) 着衣水泳
- 13日(土) 土曜授業
- 15日(月) 海の日
- 19日(金) 終業式・大掃除
- 29日(月) 市教育講演会

