

ほけんだより 9月

令和元年9月 北小保健室



日中は真夏のような暑さですが、ところどころに秋の気配が感じられるようになってきました。

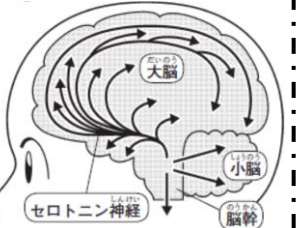
秋のはじめは、暑さ疲れが出て、体調をくずしやすい時期です。生活リズムを整え、体調管理に気を配って過ごしましょう。

体も心も元気にする 脳内物質「セロトニン」

私たちの脳は、様々なものを見たり聞いたりすることなどで刺激を受けて、発達していきます。その発達には、脳内で分泌される「セロトニン」が欠かせません。セロトニンをたくさん分泌するためには、「生活習慣」が鍵になります。

「セロトニン」とは？

セロトニンは、脳幹という脳の中心部から、大脳や小脳などの脳全体に行きわたる神経である、セロトニン神経の中で分泌される脳内物質です。セロトニンの分泌が増えると、睡眠や食欲、記憶や姿勢の維持、感情などをつかさどるセロトニン神経が活発に働きます。



また、セロトニン神経は刺激への反応を早めたり、記憶した知識をすぐに取り出せるように脳の神経回路の整理整頓をしたりする役目も持っています。セロトニン神経の分布図

生活リズム☆☆☆☆☆チャレンジ

夏休みの生活リズムのまま、ぼんやりした頭とからだで学校に来ている人はいませんか？まずは1週間、次のことを実行してみましょう。

- ☆明日は、今日より 10分早く起きる。
 - ☆寝る前に、次の日の持ち物を準備する。
 - ☆朝ごはんを必ず食べる。
 - ☆朝ごはんの後、トイレに行く。
 - ☆今日は、昨日より 30分早く寝る。
- 生活リズムの五つ星がそろそろように、今日からチャレンジしよう！



こんなあなたにアドバイス

| | |
|------------------|----------------------------|
| 朝、スッキリ起きられない | 今日から30分早くふとんに入ろう |
| 夏バテで、食欲ダウン↓ | 栄養のバランスを考えて、少しずつでも食べよう |
| このごろ便秘がちである | 朝食後、トイレに入る時間をつくろう |
| 夜、なかなか眠れない | 寝る30分前には、テレビやゲームをやめよう |

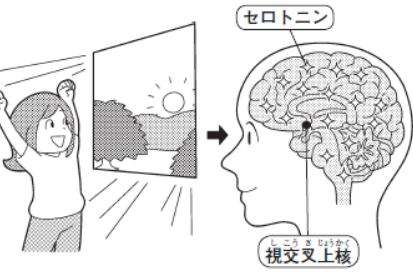
セロトニンがたくさん分泌されると…

- ・しっかりと記憶ができる
- ・食事をおいしく食べられる
- ・不安やイライラを抑えてくれる など

セロトニンをうまく作るための5つのポイント

その1 朝日を浴びる

朝早い時間に太陽の光が目から入ると、脳の「視交叉上核」と呼ばれる部分が刺激を受けて、脳のあらゆる部分からセロトニンが出ます。日常生活の中で、朝日を10~20分程度浴びることで、セロトニンが多く出ます。また、くもりや雨の日でも量は減りますが、脳内でセロトニンが分泌されます。



その2 しっかりと睡眠をとる

ぐっすり深い睡眠の間にも、セロトニンが分泌されて脳の働きを整えています。早起き早ねをして、質のよい睡眠をとりましょう。



その3 運動をする

運動をすることで、セロトニンの分泌量は高まります。とくに、早起きをして朝日を浴びる際に、体を動かすと効果的です。

その4 栄養バランスのよい食事をする

たんぱく質やビタミン、炭水化物などが脳内のセロトニンを生み出す材料となります。それらは食べ物からしかとることができないため、きちんとバランスのとれた食事をとることは欠かせません。



その5 ストレスをためない

ストレスを解消しようとする、セロトニンはどんどん使われていきます。おうちの人や友だち、先生などに相談したり、体を動かしたりして、ストレスをためないようにしましょう。

運動会の練習におきて…

- ① 水分をしっかり取る
熱中症にならないように、こまめに水分をとりましょう。体の具合が悪い時は、早めに近くの先生に伝えましょう。
- ② 汗の始末をしっかりする
汗ふきタオルを持ってきましょう。また、汗でぬれたままの下着は体を冷やすので、着替えがあると便利です。
- ③ つめを短く切る
長いつめは汚れがたまりやすいので、短く切りましょう。自分だけでなく友だちにもけがをさせてしまうことがあります。

