



## 幸せホルモン「セロトニン」

校長 石川 和明

一人一人の役割を果たし合い、クラスで1つのものを完成させる、そして一人一人の思いを伝え合う合唱祭が昨日成功裏に終わりました。地域や保護者の皆様にも多数鑑賞していただき、幸せなひとときを共に過ごすことができ、うれしい気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。緑中学校はさらに高みを目指して、保護者の方々のご理解とご協力、そして地域の皆様の見守りをいただきながら、生徒一人一人が安心して努力を積み重ねていけるように、教育活動に取り組んでまいります。今後ともよろしく願いいたします。

さて、11月に入ります。これからの学校生活は、目的意識を高く持って、自分を律して、いつもベストコンディションで、他人のせいにならず、自分を高める努力を重ねることが大切です。努力する理由については、9月の学校だよりで既に伝えてありますので、今回はベストコンディションを作り上げる方法についてお話しいたします。

その方法とは、睡眠時間の確保です。現在アメリカメジャーリーグで大活躍している大谷翔平選手は日々のコンディション維持とパフォーマンス向上のために、1日10～12時間の睡眠を確保しているとインタビューで答えているそうです。ちなみに私も睡眠時間を確保して早朝のマラソントレーニングをしています。睡眠の効果についてさらに科学的にお話しいたします。

最近、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが注目を浴びているそうです。セロトニンとは、心と体の健康に大きな影響を与える脳内物質の一つです。セロトニンが不足すると、うつ病、不眠、過食、慢性的なストレスや疲労感、めまいや頭痛、便秘や消化不良などの症状が現れることがあるそうです。一方、セロトニンが十分に分泌されていると、気分が明るくなったり、集中力が高まったり、睡眠の質が上がったり、ストレス耐性が強くなったりと、心身の健康にプラスの効果をもたらすそうです。つまりセロトニンを増やす生活習慣を取り入れることが心身の健康維持につながるということです。そしてセロトニンを増やすには、1. 朝日をしっかりと浴びる、2. 腸内環境を整える食生活を意識する、3. トリプトファンを多く含む食品をとる、4. リズム運動を行う、5. 質の高い睡眠をとる、6. ストレス解消法を取り入れる、7. 湯船に浸かる、8. サプリメントを摂る などの方法があるそうです。そこで、中学生がすぐに取り入れることができる方法として、「質の高い睡眠をとる」そして「朝日をしっかりと浴びる」ということをお勧めいたします。朝日を浴びることは、セロトニンの分泌を促進するだけでなく、体内時計を整える効果もあるそうです。また、朝食をしっかりと食べることも、セロトニンを増やすために大切であるそうです。そして夜はしっかりと寝て、朝は決まった時間に起きることが質の高い睡眠につながります。

以上、今回は睡眠の効果、大切さについてお話ししましたが、皆さんは睡眠時間を確保できていますか？睡眠時間よりスマホやゲームの時間を優先していませんか？どちらを優先するかで、あなたの未来は変わってきます。ぜひ皆さんも睡眠時間の確保を第一優先に生活を見直してみてください。



## 10月 緑中学校のようす

☆陸上競技部 新人戦県大会入賞の2名



☆市内駅伝大会



☆薬物乱用防止教室



### ☆祝 新人戦県大会 2名入賞！

☆新人戦県大会では、男子800mで第2位、男子円盤投で第3位、男子総合では第5位という素晴らしい結果でした。日頃の努力の賜物ですね！おめでとうございます。緑中では昨年度に続く県大会入賞で、学校は大いに盛り上がりました。

☆駅伝大会の選手は、限りある時間の中で、コツコツと練習を重ねていました。大会当日では、自分たちの持つ力を十分に発揮してくれました。

☆今年度は東京税関の皆さんを講師にお迎えして薬物乱用防止教室を実施しました。薬物について学ぶとともに、薬物が与える影響や麻薬探知犬のデモンストレーション等たくさんのことを学ぶことができました。

＜11月の行事予定＞ ☆11月は「いじめ撲滅強調月間」☆

日	曜	行 事 等	日	曜	行 事 等
1	土	彩の国教育週間（～7日）	17	月	
2	日		18	火	
3	月	文化の日	19	水	専門委員会
4	火	C時間割開始 3年三者相談・1、2年二者相談	20	木	2年進路出前講座 定時退勤ウィーク（～26日）
5	水	3年三者相談・1、2年二者相談	21	金	テスト前諸活動停止期間（～26日） ふれあいデー中心日
6	木	市内音楽会（3年2組が出場）	22	土	資源回収
7	金	3年三者相談・1、2年二者相談 心と体の安全点検日	23	日	勤労感謝の日
8	土	緑小ふれあい祭り	24	月	振替休日
9	日		25	火	期末テスト
10	月	3年東部地区学力検査	26	水	期末テスト
11	火		27	木	1年保護者会（スキー教室説明会）
12	水		28	金	
13	木	春日部市教育委員会委嘱研究発表会	29	土	
14	金	県民の日 学校閉庁日	30	日	
15	土		≪令和7年度 合唱祭 速報≫ 緑賞…3年2組（市内音楽会出場）		
16	日				



