



目指す学校像

地域とともにある

勢いのある学校

No. 24 (R3. 11. 11発行) 文責 校長 福田雅也

セロトニンではつらつと

最近の私は、休日の早朝からランニングをすることがルーティーンになっています。数年前の人間ドックの結果にショックを受けてから始めた運動習慣ですが、起床後すぐにランニングをするようになって、それまで以上に体調や気持ちが良好な状態になっているように感じます。

セロトニンという物質の名前をお聞きになったことがあるでしょうか。セロトニンには、次のような特徴があるそうです。

セロトニンは、別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、ストレスに対して効能があり、自らの体内で自然に生成され、精神安定剤とよく似た分子構造をした脳内物質です。精神の安定につながる安心感や平常心の他にも、頭の回転を良くして直観力を上げる等、脳を活発に働かせる鍵となる物質です。

このセロトニンは日光を浴びることで脳内に分泌されます。特に起床直後から30分までに日光を浴びることで分泌が促されます。さらに、一定のリズムを刻む運動を反復して行くと、セロトニン神経を刺激して分泌が活性化されます。したがって、ランニングやウォーキングは活性化への効果が高いといえます。

このように見ていくと、夏のあまりの暑さを避けるために始めた休日早朝のランニングは、結果として私の体内のセロトニン分泌の活性化につながっていたようです。

本校の子どもたちに目を向けてみると、バス通学がないので、全員朝日を浴びての徒歩通学(ウォーキング)です。そして、登校後は多くの子どもたちが運動場に出て思い思いに遊んでいます。多い日は100名以上の子どもたちで運動場が一杯になるほどです。早い児童は7時40分前、遅くとも50分前までは登校し終えますので、8時10分にチャイムがなるまでの20分くらいは朝日を浴びながら体を動かしていることとなります。

これまでもお知らせしてきましたように、本校の児童は欠席が少なく、今年度も欠席0の日が64日です。(授業日117日)不登校もありません。この状況は、子どもたちのこんな朝の様子から生まれているのかもしれませんが。

朝の元気なスタートでセロトニンをたくさん手に入れ、今後とはつらつとした学校生活を送っていただくと願っています。

郡科学展の入賞者の紹介

がんばりましたね おめでとうございます

学年	氏名	テーマ	賞
2年生	柿本 蒼空	植物はよみがえる？	金賞 県推薦 優賞
3年生	大無田 朱雀	スライム作り	銅賞
〃	大無田 隼秀	せんぼうきょうを作ろう	銅賞
〃	福田 心春	畑と作物	銅賞
5年生	荒木 理子	シャボン玉大作戦！	金賞
〃	柿本 瑞希	浮き草の生え方のなぞを解く	金賞 県推薦 良賞
〃	高見 仁菜	パンのカビの研究	銀賞
〃	松下 芽生	一番クールなのはダレだ！？目指せ！！	銀賞
		金メダル☆ 氷の溶解オリンピック	

