



# 時計台



佐世保市立日宇小学校

令和6年度 学校だより Vol.5

令和6年6月14日

文責 校長 永柄 孝知

## セロトニンって御存じですか？

先日、ある本を読んでいる際、「6月や11月は気持ちが落ち着かなくなる人が多い」との文章がありました。その本には、セロトニンという脳内における神経伝達物質の分泌量が、6月や11月は、日照量の変化によって不安定になることもその一因とされていました。セロトニンは、同じく脳内神経伝達物質のノルアドレナリンやドーパミンの分泌量を調整する働きがあるそうです。ノルアドレナリンは、緊張や不安、集中、積極性を高めて、ストレスに対抗するときに働きますが、過剰になると攻撃的でヒステリーやパニックになることもあるそうです。ドーパミンは、喜びや意欲を高める働きがあり、過剰になると依存症を招くこともあるそうです。これら2つの物質の量を調整し、過剰にならないようにするセロトニンは、気持ちを静め、心を安定させる重要な働きがありますが、分泌するセロトニン神経は、日光を浴びることと適度な運動で活性化されます。セロトニンは、夜にはほとんど分泌されず、日中、特に朝の過ごし方が重要だそうです。大人も子供も、朝食をしっかりとり、日光を浴び、適度な運動がセロトニンの分泌を促します。日照時間が大きく変化する6月や11月は、セロトニンの分泌量が不安定になることで、心が落ち着かず、やる気がなくなり、体調も不安定になることが多いのかもしれません。

このことから、子供たちは、朝ご飯をしっかり摂り、日光を浴びながら登校したり、運動場で遊んだりすることで落ち着いた学校生活を送ることができるのだと考えました。本の受け売りですが、御家庭でも意識していただき、規則正しい生活習慣が心と体の健康に重要であることを考えていただければと思います。どうかよろしくお願いいたします。

## お待ちしております。



先にお知らせいたしました通り、佐世保市内小中学校では6月を「いのちかがやく強調月間」と位置づけ、「いのち」について考えることを通して、自他が大切な存在であること伝えていくよう様々な取組を行っています。本校でも、来週を学校公開週間と位置づけ、授業参観も計画しています。配付したプリントや安心安全メールでお知らせしたとおり、御都合が付く時間がありましたら、ぜひ子供たちの様子を御覧にお越しくいただけますようお願いいたします。

### 【確認事項】

- ・ 先日 A5 判の青色の紙で配付しました次期「させぼっ子未来プラン」策定に係る小中学生及び保護者を対象としてアンケートへの御協力をお願いいたします。
- ・ 来週授業参観時は、運動場を駐車場として開放します。それ以外の学校公開週間で来校される場合、旧幼稚園遊戯室前の駐車場を御利用の上、中央玄関の受付名簿への記入をお願いいたします。



本校ホームページも適宜更新していますので、御確認をお願いします。

← 日宇小学校ホームページ <http://www.city.sasebo.ed.jp/es-hiu/>

日宇小学校 緊急連絡用メールアドレス [hiues6904@gmail.com](mailto:hiues6904@gmail.com) →

