

テーマは 学校保健委員会

岳中生元気大作戦！

やってみよう！！

10月10日に学校保健委員会が行われました。講師の野井真吾先生（日本体育大学）から、たくさんのお話を学びました。岳中生が、特にこの4つを意識した生活をする、さらに充実した中学校生活を送ることができます。当日の様子や、感想、生徒が「学びだ！」と感じたことを裏面に掲載しましたので、ご覧ください。

学び
①

太陽が似合って、姿勢が良く、優しく、さわやかで、笑顔がステキな人がたくさんもっている元気のもと、その名は…

セロトニン



セロトニンを増やすためにできること

- ・昼間に体を動かす
- ・深呼吸をする
- ・太陽の光を浴びる
- ・カーテンを開けて眠る

- ★イライラを減らし、人に優しい気持ちになれる
- ★筋肉を緊張させ、スッキリした顔つきとシャキッとした姿勢になれる

学び
②



心と体を落ち着かせ、体も脳もスムーズな眠りへと導いてくれるリラックスのもと、その名は…

メラトニンを増やすためにできること

夜は暗いところで過ごす

寝る1時間前の ↑↑↑
スマホ、ゲームOFFも同じ効果

- ★メラトニンはセロトニンが夜の暗闇で変身したもので、睡眠の質が向上する
- ★メラトニンが出てくると、ふんわりとリラックスした、いい気持ちになる

学び
③

「明日は〇時に起きるぞ」と気合を入れてから寝る

- ★朝が近づくと体が起きる準備を始めて、朝から元気いっぱい頑張れる



学び
④

セロトニンのもとがたくさん取れる食べ物



バナナ



牛乳

ヨーグルト

チーズ

納豆



青魚

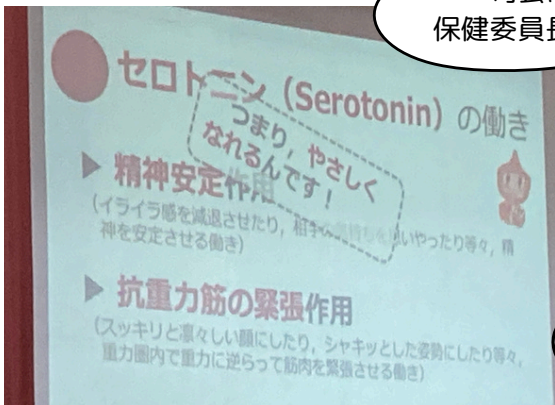


アジ・サバ・イワシ・サンマ・シシャモ など

朝ごはんには色々なものを食べるのがおススメ！

- ★朝ごはんを食べ、日光を浴び、運動と深呼吸をすれば、セロトニンが大発生？！

当日の様子



司会は
保健委員長さん



中学生は
ごはんはどんぶりで
食べないと！

朝から「おはよう！」
ごはんもおかわり
そしたら、母さん…？

お礼の言葉は
生活委員長さん



HAPPY？

目がテン…！
だよ、きっと。

保健委員さんの感想

野井先生の話聞いて、なぜ人は「早寝、早起き、朝ごはん」が必要なのかその根拠を知ることができました。

朝ごはんを摂取したり、体を動かしたりすることで、セロトニンが分泌されて1日のコンディションが良くなり、夜はそのセロトニンが睡眠の質を向上させるメラトニンに変化して、早寝→早起きに繋がる。このサイクルがひとつなぎになっているため、一つでも意識してみると良くなると分かりました。

自分自身、早寝早起きがあまりできていないので、できそうなことから意識して生活リズムを改善していきたいと思いました。

3年1組 女子

今回はメラトニン、セロトニンというものを初めて知りました。そして、睡眠時間を増やしたいと思いました。今の私は睡眠をあまりとれていません。その原因が今日の講話で分かりました。私は寝る1時間前にゲームをやめることができていませんでした。そのため、これからはゲームの時間を短くして、メラトニンを増やし、睡眠をしっかりとってセロトニンを増やしていきたいです。

2年4組 女子

学校保健委員会では、今まで知らなかったことや知りたかったことを学ぶことができました。

特に自分に合った時間に寝ると、朝スッキリ起きることができ、さらに朝ごはんも食べられるようになるなど、良い行動は次の行動にもつながっていくということが頭に残りました。

そこで、今の生活を1つ変え、良い生活に変化させていきたいです。

3年3組 男子

学校保健委員会では、セロトニンを増やすためには日光に当たることが大切ということを知りました。自分の部屋には窓がないけど、起きたら外に出てみようと思いました。朝ごはんは基本お米ですが、休日はパンなので、休日もなるべくお米にしたいです。

1年1組 男子

私が講話で学んだことは健康的な生活をするためには、何か1つを変えれば良いということです。例えば、運動をしたり、夜はできるだけ暗いところで過ごしたりするといいと分かりました。まずは自分ができそうな「気合を入れ寝る」ことを実践したいです。

2年3組 女子

学び!

学び!

学び!

学び!