



# 八坂小通信

平成24年6月29日  
第610号  
練馬区立八坂小学校  
校長 西山 守

## 足りてますか？ 癒しの脳内物質

校長 西山 守

梅雨の季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。これから蒸し暑さも本番となってきます。子どもたちの体調管理には十分ご留意ください。

先週、台風接近の中、6年生は移動教室に出発しました。幸い大きな影響もなく無事帰校することができました。



武石の豊かな自然  
の中を元気に歩く  
6年生

さて、ささいなことで大声を出したり雑言を吐いたりする子どもが増えているのではないかとされています。軽くキレている状態とでも言うのでしょうか。

このようなとき、脳内にはノルアドレナリンやドーパミンという緊張や覚醒を促す物質が分泌され、結果、興奮状態となっています。

これらの物質を調整するのは、セロトニンという物質です。セロトニンの分泌が少ないとキレやすくなります。

セロトニンは、「幸せ」「癒し」の物質とも言われています。赤ちゃんのころから、主に母親と一緒に過ごし愛情を注いでもらうことによってセロトニンの分泌機能が発達するそうです。

また、「大勢で遊ぶこと」は、コミュニケーション能力や人間関係から生じるストレスの対処法を身に付けることにつながり、セロトニンの分泌機能を高めることになるそうです。

しかし、日本では高度成長期以降、核家族化や地域社会の希薄化などが進み、時間をかけ子どもと温かく接しながら子育てをすることや大勢で子どもが遊ぶことがむずかしくなってきたので、セロトニン分泌機能が十分で

ない子どもが増えたのではないかという見方もあります。

セロトニンの生成にはトリプトファンというアミノ酸が必要ですが、これは体内で生成することが出来ないため食事によって補給する必要があります。また、ビタミンも生成に必要となるということです。

トリプトファンが含まれるのは、乳製品、バナナ、肉類などだそうで、野菜などでビタミンを補給しながらとることが大切です。さらに、朝や日中、太陽にあたることも必要となります。

「愛情」「親子や家族のふれあい」「友達との交流」「早寝早起き朝ご飯」「バランスの良い食事」これらが「幸せ」「癒し」の物質セロトニンをもたらすと考えてよいでしょう。



興奮を促すノルアドレナリンは、悪い作用だけでなく、人の集中力を高める作用のある物質です。また、ドーパミンは「やる気」を高めます。どちらも運動することで分泌が増すということです。

したがって、「大勢で遊ぶこと」「運動すること」は子どもの脳の発達にとって非常に重要なのです。

「幼小のころからの愛情」「大勢での遊び」「運動」「人とのふれあい」「生活リズム」「栄養バランス」これらが満たされている子は、活力があり思いやりにもあふれた子となり、豊かな人生への切符を手にしていると言えるのではないのでしょうか。

P.S.我が家の玄関のツバメが、27日に  
巣立ちました！！

## 夏季水泳指導

25日(水)より夏季水泳指導が始まります。前半は8月3日(金)までの8日間、後半は8月20日(月)～30日(木)までの9日間です。水泳は体を鍛えるのにとってもいいスポーツです。”継続は力なり”です。めあてをもって最後まで参加し続けてほしいと思います。

1回目	受付	8:55～9:05
	水泳指導	9:15～10:25
	下校完了	10:40
2回目	受付	10:15～10:25
	水泳指導	10:35～11:45
	下校完了	12:00
3回目	受付	12:45～12:55
	水泳指導	13:05～14:15
	下校完了	14:30

持ち物：水着、水泳帽、バスタオル  
水泳カード(検温、保護者印)

## 講師と学生ボランティアの紹介

2年1組と主に6年1組に対して宮奈 翠講師が授業に入ります。また学生ボランティアとしてとして上原 泰周指導員が体育の授業の支援に入ります。

## 7月の行事予定

日	曜	行事予定	図書	校庭	日	曜	行事予定	図書	校庭
1	日	P連・ソフトボール大会 於:八坂中	1:00-5:00	お休み	17	火	校長談話日	3:30-5:00	3:45-5:00
2	月	個人面談②	2:30-5:00	2:45-5:00	18	水		2:15-5:00	2:15-5:00
3	火	個人面談③	2:45-5:00	2:45-5:00	19	木		3:30-5:00	3:45-5:00
4	水	避難訓練 小中合同研究会 午前授業	1:00-5:00	1:00-5:00	20	金	給食終 土支田八幡盆踊り 18:30~	2:30-5:00	2:45-5:00
5	木	学力調査(5年) 個人面談④	2:45-5:00	2:45-5:00	21	土	〃	9:00-5:00	1:00-5:00
6	金	個人面談⑤	2:30-5:00	2:45-5:00	22	日		1:00-5:00	1:00-5:00
7	土		9:00-5:00	1:00-5:00	23	月	夏季休業日始	1:00-5:00	1:00-5:00
8	日		1:00-5:00	1:00-5:00	24	火		1:00-5:00	1:00-5:00
9	月	個人面談⑥ 給食費振替日	2:30-5:00	2:45-5:00	25	水	夏季水泳指導(始)	1:00-5:00	1:00-5:00
10	火	社会科見学(4)	3:30-5:00	3:45-5:00	26	木	〃	1:00-5:00	1:00-5:00
11	水	校外班活動 2:15～	お休み	お休み	27	金	〃 八坂神社盆踊り	1:00-5:00	1:00-5:00
12	木	PTA選考	3:30-5:00	3:45-5:00	28	土	第5地区川遊び 〃	9:00-5:00	1:00-5:00
13	金	クラブ	お休み	お休み	29	日		1:00-5:00	1:00-5:00
14	土	八坂フェスティバル	1:00-5:00	1:00-5:00	30	月	夏季水泳指導	1:00-5:00	1:00-5:00
15	日		1:00-5:00	1:00-5:00	31	火	〃	1:00-5:00	1:00-5:00
16	月	海の日	1:00-5:00	1:00-5:00					

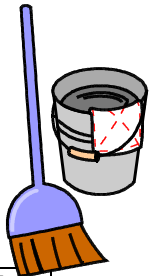
## 八坂フェスティバルについて

7月の第二土曜日は八坂フェスティバルです。学校公開日ですのでどうぞお越し下さい。2年生から6年生までの各クラスが工夫をこらしてお店を出します。

## 夏季補充教室

全学年で夏季補充教室を行います。日程等については学年便りでお知らせいたします。4月からの学習を振り返り足りない部分を復習するようにしましょう。

7月の生活のめあて  
「身のまわりをきれいにしよう」  
○使わない学用品は持ち帰ろう  
○教室・机・ロッカー・靴箱の中をきれいにしよう  
○使ったものはもとの場所へきちんと戻そう。



## 給食費引き落とし

7月9日(月)は給食費の振替日です。残高を確認し、不足については入金をお願い致します。

校長談話日は 7月17日(火)です。お気軽にどうぞ。

申し込みは副校長までお願いいたします。連絡先 3922-7625