

健康生活通信 11月号

福川中学校 保健室



生活習慣を整えて
学力 UP!
運動能力 UP!

質の良い睡眠に欠かせない「セロトニン」

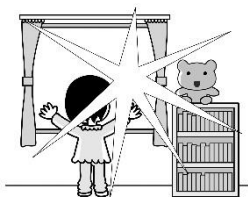
「セロトニン」という言葉を聞いたことがありますか？セロトニンは、脳内で働く神経伝達物質の一つで、不安を静めて心のバランスを整えたり、眠りを誘うメラトニンを作るので、就寝時の寝つきを良くしたりします。

皆さんが良く知っている「成長ホルモン」は深夜 22 時から 2 時の熟睡状態の時に多く分泌されますが、セロトニンは昼間に分泌されます。

～セロトニンの分泌を増やすために～

① 朝起きたら、朝日を浴びる。

目に太陽の光を浴びるとセロトニンが分泌されます。特に朝の光が良いです。



② 朝ご飯をよく噛んで食べる。



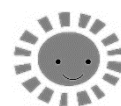
「よく噛む」というリズム運動でセロトニンの分泌が増えます。バナナ、乳製品、大豆製品等の食品はセロトニンをつくる材料となります。

③ 日中は元気に体を動かす。

体を動かすことは、疲れて寝つきを良くするだけではなく、セロトニンの分泌をさらに増やします。朝日を浴びながら歩いて登校している皆さんは、セロトニンがたっぷり分泌されていることでしょう。



睡眠の質を高め、成長ホルモンの効果を得ようとするなら、昼間の生活習慣が大切だということです。



- ① 朝起きたら、朝日を浴びる
- ② 朝ご飯をしっかり食べる
- ③ 日中に体を動かす

セロトニンが分泌される



ぐっすり眠れる

成長ホルモンが分泌される



・昼間学習したことを脳に定着させる

・骨や筋肉をつくり、身長を伸ばす

・疲労回復

・細胞をリニューアルして、がんを予防する

・脂肪細胞を分解して肥満にくい身体をつくる



セロトニンが不足するとどうなると思いますか？精神的に不安定な状態となり、イライラして落ち着かなくなります。さらに身体の発育発達に影響が出ます。テスト週間も、テストが終わっても、規則正しく生活をしましょう。学校が休みの日は、食事や入浴の時間を固定すると生活リズムが整いやすくなります。