生徒一人一人のよさを見極め、称賛し、夢と希望を育む学校

南中だより 10 月号

羽生市立南中学校

令和８年１０月　１日発行

幸せホルモン「セロトニン」

校長　石川 和明

暑い夏を乗り越え、積み重ねてきた努力の成果を試す新人戦地区予選会が、今週月曜日に実施された陸上競技を皮切りに始まりました。まさしく今日は中心日２日目です。３日間開催の種目以外は今日で終わりました。一人一人が自分の力を出し切り、ある一定の達成感は味わえたと言えども、県大会出場の叶わなかった部は悔しい思いを残し、８か月後の学校総合体育大会で晴らすしかありません。１，２年生は新人戦の経験をこれからにつなげてください。また合唱コンクール当日まで２週間を切りました。各クラス一人一人の役割を果たし合い、クラスで１つのものを完成させる、そして一人一人の思いを伝え合う合唱祭にしてほしいと願っております。保護者の皆様はもちろん、学校運営協議会の地域の皆様にも多数鑑賞していただき、幸せなひとときを共に過ごすことができればうれしく思います。

さて、１０月に入りました。１年間の折り返し地点です。改めてこれからの学校生活に高い目的意識を持って、自分を律して、いつもベストコンディションで、他人のせいにしないで、自分を高める具体的な努力を重ねることが大切です。努力を続けることの大切さについては、９月の学校だよりで既に伝えてありますので、今回はベストコンディションを作り上げる方法についてお話しいたします。

その方法とは、睡眠時間の確保です。現在アメリカメジャーリーグで大活躍している大谷翔平選手は日々のコンディション維持とパフォーマンス向上のために、１日１０～１２時間の睡眠を確保しているとインタビューで答えているそうです。ちなみに私も睡眠時間を確保して早朝のマラソントレーニングをしています。睡眠の効果についてさらに科学的にお話しいたします。

最近、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが注目を浴びているそうです。セロトニンとは、心と体の健康に大きな影響を与える脳内物質の一つです。セロトニンが不足すると、うつ病、不眠、過食、慢性的なストレスや疲労感、めまいや頭痛、便秘や消化不良などの症状が現れることがあるそうです。一方、セロトニンが十分に分泌されていると、気分が明るくなったり、集中力が高まったり、睡眠の質が上がったり、ストレス耐性が強くなったりと、心身の健康にプラスの効果をもたらすそうです。つまりセロトニンを増やす生活習慣を取り入れることが心身の健康維持につながるということです。そしてセロトニンを増やすには、1.朝日をしっかりと浴びる、2.腸内環境を整える食生活を意識する、3.トリプトファンを多く含む食品をとる、4.リズム運動を行う、5.質の高い睡眠をとる、6.ストレス解消法を取り入れる、7.湯船に浸かる、8.サプリメントを摂る　などの方法があるそうです。そこで、中学生がすぐに取り入れることができる方法として、「質の高い睡眠をとる」そして「朝日をしっかりと浴びる」ということをお勧めいたします。朝日を浴びることは、セロトニンの分泌を促進するだけでなく、体内時計を整える効果もあるそうです。また、朝食をしっかりと食べることも、セロトニンを増やすために大切であるそうです。そして夜はしっかり寝て、朝は決まった時間に起きることが質の高い睡眠につながります。

以上、今回は睡眠の効果、大切さについてお話しいたしましたが、皆さんは睡眠時間を確保できていますか？睡眠時間よりスマホやゲームの時間を優先していませんか？どちらを優先するかで、あなたの未来は変わってきます。ぜひ皆さんも睡眠時間の確保を第一優先に生活を見直してみてください。



日	曜日	予　　定	日	曜日	予　　定
1	木	秋季総合体育大会（特別日課４時間） 消費生活講座⑤（3 年）	15	木	5 時間授業　北埼玉地区駅伝競走大会
			16	金	※駅伝予備日
2	金	秋季総合体育大会（4 時間）	17	土	
3	土		18	日	
4	日		19	月	後期時間割開始
5	月	生徒会引継ぎ式⑤　部活動中止 月例費引き落とし	20	火	
			21	水	
6	火	※大会予備日	22	木	5 時間授業　部活動中止
7	水	登校指導日　※大会予備日 新人兼県民総合スポーツ大会（陸上）	23	金	進路説明会（3 年）
			24	土	ヒューマンフェスティバル北埼玉 2026
8	木	新人兼県民総合スポーツ大会（陸上） ※大会予備日	25	日	
			26	月	部活動中止
9	金		27	火	
10	土		28	水	生徒会専門委員会
11	日		29	木	職場体験（2 年）　市内音楽会
12	月	スポーツの日	30	金	職場体験（2 年）
13	火	新人兼県民総合スポーツ大会代表者会議	31	土	
14	水	合唱コンクール			

自己啓発の日：７日、14 日、21 日、28 日　　下校指導：７日、14 日、21 日、28 日