



あすなろ

あす なる

教育目標 「自ら進んで学ぼう
あすなろ物語 (井上靖)」

思いやりの心 感動する心をもとう たくましく 心とからだを鍛えよう
「あすは檜になろう、あすは檜になろうと一生懸命考えている木よ」

日の出町立大久野中学校
学校だより 第 3 号
令和6年6月3日

イラスト

「幸せホルモン」の作り方

校長 高橋 正充

4月15日の3年生、欠席者なく全員が班にして給食を食べていました。進級の節目もありますが、その日はちょうど体育祭の選手決めの日でした。理由はともあれ、心も身体も調子良く、久しぶりの3年生全員出席が本当にうれしく感じました。

大型連休の後に「5月病」という話がよくでてきます。新しい4月からの環境や人間関係がストレスとなり、精神的には、やる気がでなかつたり、ふさぎこんでしまったりします。身体的には、食欲不振、腹痛、不眠等の状態になることもあります。最近は「6月病」という言葉を耳にすることが増えてきました。6月は、なんと祝日がない月なのです。大型連休のある4、5月と比べると差が出ます。そして、これから梅雨に入りなんとなくジメジメとして気分的にも下がってしまいます。一年間の中で日照時間が一番短い梅雨時期の6月は、どうしてもホルモン分泌量が低下してしまいます。「幸せホルモン」と言われている「セロトニン」の分泌量が減ってしまうと、イライラするなど感情が安定しないことが多くなるそうです。時期的に違うだけで5月病とよく似ている症状が出る6月病は、周りの環境が変化することによって、適応しようと心身の緊張状態が続き、自分でも気付かないうちにストレスや疲労をため込み、徐々に心や体に不調をきたします。どちらも病気ではないと言われていいますので医療の投薬などではなく、日常生活の中で改善の糸口を見付けていくのがよいのではないのでしょうか。

そのためには、**①心をしっかり休ませること ②生活リズムを整えること ③少しでも体を動かすこと ④誰かとコミュニケーションをとること ⑤笑顔の機会を増やすこと**、などがいいようです。家でゴロゴロと休むというより、無理のないペースで生活リズムを整え、朝や夜に少しストレッチをしてみたり、音楽を聴いたり、ドラマや映画を見るなど好きなことに没頭する時間をつくったり、友人とおしゃべりしたり、ゲームをしたりすると効果的だと思います。

ストレスの増加により5月病などになる原因の一つが「幸せホルモン」の不足と言われています。「幸せホルモン」と言われている「セロトニン」は、人間の精神面に大きな影響を与える神経伝達物質で、不足すると精神のバランスが崩れ、暴力的になったり、うつ病を発症したりする原因ともなります。セロトニンを分泌するセロトニン神経は日光を浴びることと、適度な運動を行うことで活性化されます。セロトニンは寝ている間はほとんど作られません。セロトニンを増やすには朝、起きたときの過ごし方が大切なのです。

イラスト

まず**朝食を抜かない**ようにすることが重要です。セロトニン神経は、**よく噛む**ことで活性化されます。朝食を摂ることで朝の時間帯にセロトニンの分泌が増加します。セロトニンの分泌には**日光を浴びる**ことが欠かせなく、**一定のリズムで行う運動**がセロトニンの分泌を更に高めてくれます。要するに、「幸せホルモン」は、よく噛んで朝食を食べ、太陽の下、学校まで少し速めに歩いて登校するだけで、薬を使うことなく自然と心の安定につながっていくことになるのです。



新記録	●団体	大むかで 障害物50m走	3年 A組	1分03秒95	2年	15秒87	
	●個人		1年	16秒81		3年	14秒92
			2年	16秒15			

音楽部とポエム

5月19日アンサンブル・ポエムの第七回定期演奏会に音楽部が特別出演させていただき、**大久野中学校出身の田中拓都さん**作詞・作曲の「生きてゆく」を一緒に歌いあげました。アンサンブル・ポエムは、浜中 勝団長が長きにわたり夢中で走り続けた30年間を次の世代に引継ぐ記念演奏会を兼ねていました。プログラムⅡ部の「うたい継ぎたい歌」の4番目の「生きてゆく」でジョイントさせていただきました。当日会場にも来ていただいた大久野中卒業生の田中拓都さん。高校1年の時に弟さんを急病で亡くした後、音楽を友として悲しみを超え「生きてゆくことの奇跡」が込められて作られた曲がキララホールいっぱいに響きました。最後のⅣ部のアンコールでは、入間市民混声合唱団に音楽部生徒と顧問の先生も加わり、木村先生のプロ級のフルートもコラボし「今日の日はさようなら」で締めくくられました。生徒と地域が一体となった、とても充実した時間を過ごすことができました。



ボクの仲間

5匹探して

イラスト

6月の主な予定

- 3日(月) 朝礼
心臓欠席者検診
- 6日(木) 歯科健診
- 7日(金) 第一回進路説明会
- 10日(月) 避難訓練
- 17日(月) 水泳指導開始
耳鼻科健診
- 19日(水) 宿泊学習(C組)
~20日(木)
- 21日(金) 脊柱側弯7A7B検診
- 25日(火) 期末考査(社英技家)
- 26日(水) 期末考査(理国音)
- 27日(木) 期末考査(数美保体)
- 28日(金) 多摩特研球技大会
(C組)

<部活動の活躍>

- 令和5年度東京都中学校ソフトテニス強化研修会 団体 準優勝
- 令和6年度第8ブロック中学校ソフトテニス春季研修大会 個人 優勝
- 令和6年度第8ブロック中学校ソフトテニス春季研修大会 団体 第3位