



学校だより 7月

横浜市立新井小学校
No557
令和8年6月30日
TEL 383-3455
FAX 381-7372

(URL <http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/arai/>)

心と体の健やかな成長 ～セロトニンの働き～

梅雨の合間に見える青空がまぶしく、夏の訪れを感じる頃となりました。水泳学習が始まり、水しぶきを上げながら楽しそうに活動する子どもたちの姿に、夏ならではの学校生活の様子を感じています。

先日、教育関係の研修会に参加する機会がありました。講師の先生から「セロトニン」という脳内物質についての話をうかがい、大変印象に残りました。日々学校で出会う子どもたちの姿と重なり、多くの気づきを得ることができました。子どもたちの健やかな成長について考えてみたいと思います。

セロトニンとは、心の安定や安心感に関わる神経伝達物質で、「幸せホルモン」とも呼ばれているそうです。講師の先生は、子どもたちが落ち着いて学習に取り組む姿や、友達に優しくかわる姿の背景には、このセロトニンの安定した働きがあると話されていました。一方で、イライラしやすい、集中できないといった状態は、生活リズムの乱れなどによってセロトニンの働きが十分でない可能性もあるとのことでした。

では、セロトニンをしっかり働かせるためには、どのような生活が大切なのでしょう。研修では、いくつかの具体的なポイントが示されました。(個々人の状況に応じて、熱中症対策、紫外線対策を講じることも大切です。)

まず大切なのは、「朝の光を浴びること」です。朝日を浴びることで体内時計が整い、一日のよいスタートが切れるとのこと。登校してくる子どもたちの表情が明るい日ほど、その日の学校生活も落ち着いているように感じるのは、こうした影響があるのかもしれません。

次に、「規則正しい生活習慣」です。特に、睡眠と食事の大切さが強調されていました。十分な睡眠は心と体の回復に欠かせず、朝食をとることは脳を目覚めさせるスイッチになると言われています。改めて、その重要性を実感しました。

さらに、「リズムのある活動」も効果的だそうです。歩く、走る、歌う、あいさつをするなど、一定のリズムを伴う動きはセロトニンの分泌を促すと言われています。子どもたちが元気よく体を動かし、声をそろえて歌ったり、気持ちよくあいさつを交わしたりする日常の姿は、心身を整える大切な営みであると気づかされました。

また、講師の先生は「人との温かなかわり」も重要であると話されました。安心できる環境の中で、認められたり、励まされたりする経験が、子どもたちの心を安定させるというのです。学校においても、子ども同士のかかわりや教師との信頼関係を大切にしていくことの意義を改めて感じました。

一方で、現代の子どもたちを取り巻く環境についても考えさせられました。時間の制限がない環境下でのゲームや動画視聴などは、睡眠の質や生活リズムに影響を与えることがあります。利便性の高い時代だからこそ、家庭と学校が連携し、子どもたちの生活習慣を見守っていく必要があります。

今回の研修で学んだ「セロトニン」の働きは、特別なことではなく、日々の基本的な生活を大切にすることの重要性を教えてくれるものでした。子どもたち一人ひとりが、安心して学び、自分らしく成長していくために、私たち大人ができることを丁寧に積み重ねていきたいと思います。

引き続き、本校の教育活動へのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。