



学校だより

(2月号) 令和4年1月31日発行

<http://shibiraki-e.saitama-city.ed.jp/>

【学校の教育目標】

- ◎ 夢（ゆめ）にむかって ともに学びあう学校
 - ・すすんで勉強する子
 - ・自分からあいさつのできる子
 - ・仲よくたすけあう子
 - ・じょうぶな子

《今月の生活目標》 感謝の気持ちを伝えよう

快晴が多い埼玉県

～幸せホルモン「セロトニン」～

校長 白石 徳一郎

もうすぐ立春です。ガチガチに凍った霜柱の上に梅の花が咲いているのを見ると、寒さの中にも春が近づいていることを嬉しく感じるものです。2月13日までまん延防止等重点措置区域となりました。じっと我慢の日々ですが、一日一日春に近づいていくのを楽しみにして、感染が収まる日を待ちたいと思います。学校では、感染防止に努め、工夫して教育活動を行ってまいりますので、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

さて、12月頃からいいお天気の日が多く、日本海側や北日本の大雪のニュースを見ると、ほぼ毎日、快晴が続いている埼玉県は有難いなあとと思います。雪国の人から冬の埼玉に来て、雪がなく晴れている様子を見て、「埼玉はもう春だ！」と驚いたという話を聞いたことがありますが、埼玉の快晴の多さにも感謝したいと思います。

ちなみに、快晴日数（年間）日本全国ランキングを調べてみると、1975年から2019年の45年間で埼玉県は快晴日数全国1位を27回も取っており、全国3位以内に40回、全国5位以内では44回も入っています。2009年から2016年は8年連続1位になるなど、**全国一快晴が多い県**といっても過言ではない素晴らしい県であることがわかります。2～10月は他県とあまり相違ないのですが、11月～1月の冬期の快晴日数が抜群に多いという特徴があります。

日光を浴びると分泌される神経伝達物質にセロトニンというものがあり、セロトニンは**幸せホルモン**と言われ、**不安を鎮める働き**があります。朝日を浴びることでセロトニンが分泌されるとともに、睡眠を促すメラトニンの分泌が抑えられるので目覚めがよくなるのですが、セロトニンはアミノ酸から作られメラトニンの原料となるので、朝日を浴びることで睡眠のリズムも整うそうです。また、セロトニンは**運動でも分泌が促されるので、日光を浴びたり、運動をしたりすると気持ちがいいのはセロトニンの働き**のようです。セロトニンが不足するとネガティブ思考に陥りやすくなり、うつ、不安、イライラだけでなく、依存症にもなりやすくなるということです。昔から「外で元気よく遊びなさい」と言われていたことは、理にかなっていることがわかります。

10月頃、朝から晴れて気持ちがいい日には、登校してくる子どもたちの挨拶がとてもよくて、地域の防犯ボランティアの方と「今日は天気がよくて気持ちがいいので、子どもたちの挨拶もいいですね。」と話したことがあります。晴れているということは気圧が高いということですが、曇りや雨の日は気圧が低いので人は元気がでないという話も聞いたことがあります。いずれにしても、埼玉県は天候に恵まれ、日光の恵みでセロトニンも分泌されて有難いことだと思います。

子どもは寒くても外で元気に遊ぶので、昔から「子どもは風の子」と言いますね。コロナ感染に気を付けながら、**外で元気に遊び、日光を浴びて、体調を整えてもらえたら**と思います。

(参考文献:「思わず人に話したくなる埼玉学」県民学研究会編、「快晴日数(年間)の日本全国ランキング(都道府県別)」graphtochart.com、「子どもの『心の病』を知る」岡田尊司著、「ストレスと適応障害」岡田尊司著、「スタンフォード式最高の睡眠」西野精治著、「睡眠にはホルモンが重要!メラトニン・セロトニンの働きと関係性」ホームイオン)