

和気の宝

12月のほけんもくひょう



心の健康について考えよう

和気小学校 保健室 2024. 12. 6

あきふゆ

きも

秋冬になると、こんな気持ちになることはありませんか？

だるい...

たの
楽しくない...

やる
き
で
気がでない...

おちこみやすい...



きも

へんか

たいよう

ひかり

かんけい

この気持ちの変化には  太陽の光が関係しています！



たいよう ひかり あ
太陽の光を浴びると、「セロトニン」というホルモンが出ます。「セロトニン」は「しあわ幸セホルモン」とも呼ばれ、よ気持ちを明るく、あか前向きに、まえむ元気にしてくれます。

あきふゆ
ところが秋冬になると...



たいよう ひかり すく
太陽の光が少なくなるため、「セロトニン」の量も少なくなり...

きも
気持ちがおちこみやすくなる...

さらに...



「セロトニン」を増やそうとして、甘いものが食べたくなる

「セロトニン」の調節が上手くいかず、すぐにねむくなる



「セロトニン」を増やすにはどうしたらいいの？

① たいよう ひかり あさひ
太陽の光 (朝日) を浴びる



くもりや雨の日でも
そと
外に出るだけでOK!

ごぜんちゅう たいよう ひかり
午前中に太陽の光をしっかりと浴びることで「セロトニン」が増え、睡眠リズムも整います。

② 「トリプトファン」を含む
しょくひん
食品をとる



バナナ チーズ たまご など
「セロトニン」の原料になる
げんりょう
ものです。朝ごはんにはぜひ!

③ からだを動かす ④ なみだ なが
涙を流す



どちらも「セロトニン」が増え、
きも
気持ちがすっきりします。

