

かたおかの里 風かろく

～たすけはげまし 学ばなん～

上牧小学校だより 2024(令和6).12.17

セロトニンの効用

朝、布団から出るのが苦勞する季節になってきました。

12月の放送朝の会で、セロトニンについてのお話をしました。

幸せホルモンと呼ばれるセロトニン。神経伝達物質の一種で、気持ちを落ち着かせて幸福感を得られるとのこと。

このセロトニン。『大豆製品』『乳製品』『肉・魚』を摂取するほかに、朝日を浴びることで多く分泌されるそうです。

「布団から出て朝日を浴びたら元気になりますよ」と伝えました。

「なんか、お花みたい…」と休み時間に声をかけてくれた子。

とっても素敵な言葉です。そのとおりですね。お花も日光を浴びて元気に育っていきます。

保護者の皆さまにおかれましては、2学期も多くの場面で、ご支援を賜り、誠にありがとうございました。

本年もあと少し…。どうかよいお年をお迎えください。

11.15(金) 北葛城郡音楽会(4年)



11.12(火)～13(水) 修学旅行(6年)



平和記念公園でセシモニーを行いました



宮島の大鳥居



もみじまんじゅう作り

4年生は上牧町ペガサスホールでの音楽会に参加し、6年生は広島への修学旅行へ行行って来ました。

どちらもこの日に向けて、多くの時間をかけて準備してきました。子どもたちの笑顔と真剣なまなざしが垣間見えた瞬間でした。