

シャロームだより 8月号

梅雨明けしてそろそろ1ヶ月になります。毎日元気モリモリの子どもとどうやって過ごそうか、暑すぎて外に出かけられない時期は困ってしまいますね。

支援センターでは、お水遊びを行っています。特に行事が入っていない日の午前中はお水遊びができます。ベランダに一人用のたらいを出しています。自分でお座りができるくらいのお子さんなら利用可能ですので、タオルや着替え、新しいおむつ(水遊び用パンツでなくてもいいです)を持ってきてくださいね。詳しくは支援センターに掲示してあります。



—— ごきげん脳をつくろう ——

お日さまがセロトニンを育ててくれる！

じゅうぶんな睡眠が脳を育てることは確かですが、遅寝遅起きではいけません。日中に活動することで脳が元気にいきいき育つのです。

5才までに決まってしまうセロトニンの働き

「セロトニン」という言葉を聞いたことがありますか？

これは、脳の中で働く神経物質の一つで、「癒しのホルモン」という異名があります。セロトニンが働くことで不安やイライラが消え、集中力が増し、安定した心理状態がつくられるのです。

セロトニンはもともと「からだの脳」※1にその基地があり、誕生後に刺激を受けることで「考える脳」※2へも広がっていきます。生まれてから5年のうちに、セロトニンはおおよそのつながりができるといわれています。

セロトニンが活発に働くと、いいことがたくさんあります。呼吸や自律神経、睡眠のサイクルが整うこと、手足の動きがスムーズになること、怒りや悲しみなどの衝動をコントロールできること、多少の不安も「大丈夫」と思えるようになることなど、メリットは数えきれません。

セロトニンの分泌は、朝の5～7時がピークです。太陽の光を浴びることでたっぷり分泌されるので、太陽が昇る時間には目を覚ましていたいものです。

じゅうぶんな睡眠時間を確保しようとして朝寝坊の習慣がついてしまうと、セロトニンの分泌が減ってしまいます。早寝早起きはとても大切なのです。



※1 からだの脳……動物としての基本の働き

※2 考える脳……知性や運動能力にかかわる脳

注: ※2については原文と名称を変えていますが同じ内容を示しています