

SC だより

2020年9月

太田市立城東中学校

SC 小野 知子



こんにちは！お久しぶりです。

この異例尽くしの厳しい夏を乗り越えて、皆さんとこうやって会えることを、いつもにも増してうれしく思います。

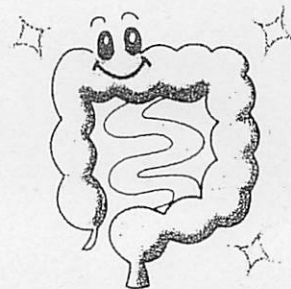
太陽が「脳(心)」も動かす？

皆さんは、お腹の中に「第2の脳」があるって聞いたことがありますか？それは「腸」のことなんです。腸には、食べたものを消化、吸収、排出する働きがあることは知っていますね。また、自律神経と密接に結びついていることも知られています（例えば、お腹の調子が悪いと気分が沈み、脳にストレスがかかるとおなかの調子が悪くなることがありますよね。）さらに、免疫機能があることも。でも、それだけではないのです！

「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンは、その名の通り、人に幸せな気分をもたらし、前向きな気持ちにさせてくれる物質です。セロトニンが不足すると、不安になったり、怒りっぽくなったりするそうです。実はこのセロトニンは脳で作られるのではなく、腸管で作られています。つまり「考える」「感じる」といったことが脳や神経系だけではなく「第2の脳」＝「腸」によっても行われているのです。

コロナ禍で、ストレスフルな日常を、安定した楽しい気持ちで送るための方法はいろいろありますが、毎日の食べ物を見直して、腸内環境を良くすることも一つの方法になります。

こうも猛暑が続くと、つつい冷たいアイスとかジュース、そうめんなどばかりになりがちですが、ビタミンやミネラル、食物繊維などがしっかり摂れるおいしいものを食べることで気持ちもUP♪できるなら、嬉しいですよ♡

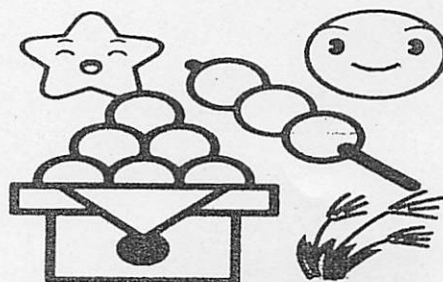


Let's try!

SCは、金曜日の10時15分から16時45分まで在校しています。

2学期の日程

9月	4日・18日・25日
10月	2日・16日
11月	6日・13日・20日
12月	4日・11日・18日



※保護者の皆さま

長引くコロナ禍にあり、ストレスフルな毎日です。

お子さんのこともご自身のことも、一人で抱えず一緒に考えていきましょう。

お気軽にご相談下さい。