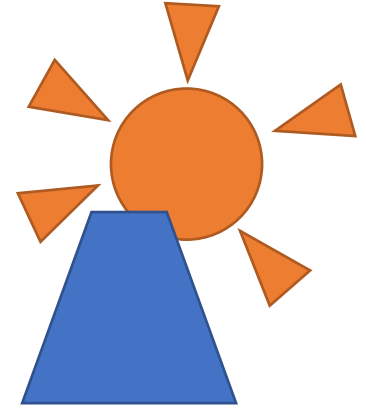


スクールカウンセラー便り

2021/12/15

お日様にバナシュー

真冬の寒さになってきましたが、すっきり目覚めて、意欲的に学校生活を送れていますか？課題に追われていたり、SNS が気になってしまったり、YouTube やゲームにはまり込んで、夜更かしになっていませんか？



体調や気力や意欲は、睡眠サイクル（リズム）によって整えられています。日中ボーッとしてしまう人や何かとイライラしやすい人、気持ちが乱れやすい人は、この睡眠のリズムの乱れが原因かもしれません。

リズムが崩れてしまった時は、朝を整えると調子が良くなってきます。そこでお勧めなのが、表題のお日様とバナシューです。

朝、目覚めてからできるだけ早く十分に日光を浴びると、セロトニンという物質が体の中で作られます。これがマックスになると、自然と前向きな気分になって意欲が向上します。やる気スイッチが入るのです。そしてセロトニンは夜になるにつれて徐々にメラトニンという物質に変わり、ピークになると眠気を感じて気持ちよく眠りにつくことができます。このサイクルが整うと、起きている時間はやりたいことに集中して自分の力を発揮することができ、眠っている間に脳や体の疲れを取りつつ、その日の体験を整理して実力に繋げてくれます。

バナナにはセロトニンの原料が含まれていて、消化も良く速攻で脳にエネルギーを送ることができます。朝から食欲がない人もバナシューにすれば摂取しやすいですね。牛乳の栄養価も含めると、シンプルかつパワフルな朝メニュー

ですよ。

では夜は？という人のために。夜は、できるだけ強い

明かりを避けるようにしましょう。夜空を見上げて

すぐに星が見えないようであれば、室内が明かりが

強すぎます。明かりの多くは目から感知されるので、ずーっとスマホを見て

いるといつまでも眠くなりません。繰り返しになりますが、暗くなるとメラ

トニンが増えます。その先に心地よい睡眠タイムが待っています。

ちなみに夜遅くの食事は、内臓に負担がかかるだけでなく、眠りの質を下げ
て、疲れも取りにくくなります。寝る3時間前までに食事は済ませましょう。

もしお腹が空いてしまうならば、お勧めドリンクは、ホットココアです。コ
コアにも脳に良い成分が含まれていて、ホットミルクは眠気を誘ってくれます。

寒い冬にはぴったりのドリンクですね。

冬休みを迎えて生活リズムが乱れやすくなるかもしれませんが、こうしたち
よっとした心地よい工夫をするだけで、心と体はリズムを戻してくれて、睡眠
サイクルも整います。上のことに限らず、自分なりの工夫を日々の生活に取り
入れて、思うように活動できるようなベース作りをしていきましょう。

SC 相談日： 12月 21日

1月 25日

2月 1日



SC 黒川ゆう子