



高中魂
元気に挨拶
元気に校歌
何事にも全力投球

三十九週目です

明日から冬休みです。今年もコロナで制限されることが多かったように感じます。それでも高中生は頑張って学校生活を送っていました。そして、そんな高中生からもらう元気と笑顔で学校はとってもイキイキしていました。みんなのおかげです。ありがとう。



先生～どうしたらいいですか？

「先生、〇〇な時はどうしたらいいですか？」という今日の質問は…。



【脳にどんなことをすれば成績が上がるんですか？】



脳の中は様々な神経伝達物質というものが細胞の間でメッセージを伝え合っています。これがちゃんと動いているおかげで、私たちの思考や行動または心を落ち着かせることができます。その中でも「脳内ホルモン」は心を整えるのにとっても大切な働きをしています。

「脳内ホルモン」の土台となるのはタンパク質（アミノ酸）です。さらにビタミンB群や鉄、ミネラルが必要になります。また、ストレスがかかると、これらの他にビタミンCやマグネシウムも加わり自分を守ろうと働きだします。その「脳内ホルモン」にはたくさんの種類があります。

- ・セロトニン。不安を解消してくれる別名ハッピーホルモン。
- ・メラトニン。セロトニンから作られている別名おやすみホルモン。
- ・ドパミン。わくわくさせてくれる別名ときめきホルモン。
- ・ノルアドレナリン。別名やる気ホルモン。
- ・グルタミン酸。記憶や学習にかかわるホルモン。別名神経興奮ホルモン。
- ・GABA。興奮を抑えるホルモン。別名リラックスホルモン。



こんなにたくさんの「脳内ホルモン」があります。タンパク質を主として様々な食品を食べることで「脳内ホルモン」が働き出し、勉強だけでなく、何事も積極的にチャレンジする気持ちになります。そうなれば成績も上がる可能性は大きいです。冬休み中、お菓子やカップ麺を控えて、しっかり食事を摂り「脳内ホルモン」を働かせましょう。



シリーズ「こんな大人になりたい」高中生編

今回の「こんな大人になりたい」人はどんな人でしょう。

「人々を笑顔にできる大人になりたい」

好きなYouTuberさんも推しの声優さんもみんな本当にいつも笑顔なんですよね～。そりゃ～画面に出たら誰でもって思うじゃないですか？でも私の好きなYouTuberさんも声優さんもプライベートでもいつも笑顔みたいなんです。その笑顔を見ると嫌なことがあっても全部ぱーっと忘れられちゃうんです。笑顔ってすごいパワーがあるな～って思って、自分も笑顔でいたら世の中も明るくできるかなって思うんです。



※笑顔を見ると自然に顔になりますね。高中生全員が笑顔で今年を締めくくれますように。

