

# 心を整える！

—メンタルトレーニングの実践—



R5. 2. 3 (金)  
荒川区立第三中学校  
ほけんだより No.13

先月、保健委員会による「心の健康キャンペーンPart3」では、いくつかのメンタルトレーニングを実際に体験してもらいました。何か1つでも毎日の習慣として取り入れて、自宅や教室で実践してみましょう。

特に、受験間近となった3年生は、何よりも健康管理が最優先となります。次のことを参考にして心を整え、今まで頑張ってきた分、当日は自信をもって堂々と挑戦してきてほしいと思います。

## 不安を安心に変える「セロトニン」



### ①セロトニンとは？

脳の神経伝達物質で、不安を安心に変える力をもつ物質です。

セロトニンが不足すると心のバランスがくずれて、不安やストレスにうまく対処できなくなります。

トリプトファンが多い

バナナ→



### ②セロトニンと食生活との関係は？

セロトニンは「トリプトファン」という物質から生成されます。このトリプトファンは、肉や魚、豆、乳製品、卵、くだものなどに含まれるため「バランスの良い食事」を心がけることがセロトニン不足の予防になるのです。

### ③やっぱり「食」は重要！

その他に「朝の光を浴びる」「適度な運動」がセロトニン不足を引き起こさない秘訣です！



## 保護者のみなさまへ

### 「学校管理下におけるけが」の申請は終わっていますか？

学校管理下（登下校、学校内での生活、部活動、校外学習、宿泊行事など）でけがをして医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センター（JSC）より見舞金等が支給されます。但し、申請が遅れると「時効」になってしまうことがあるので、裏面資料を参考にして「申請漏れ」の無いよう十分気を付けてください（荒川区子ども医療証を使用しても見舞金は支給されます）ご不明な点は、保健室へご連絡ください。

（裏面資料参照）

<担当者；主任養護教諭 山本康子>