

The 健康応援隊!

日光浴

日差しが心地よい季節になってきました。女性にとっては、シミやシワの原因になるとして、日光は悪者にされがちです。しかし、日光には気分を明るくし集中力を高める効果があります。

太陽の光が眼に入ると網膜が刺激され、脳のなかに『セロトニン』という物質が分泌されます。この『セロトニン』により「気分がよい」状態が作り出され、集中力が上がったり、ストレスが軽減されたりします。

『セロトニン』が不足するとうつ病になりやすくなることが知られています。日照時間が少ない地域では冬にうつ病の方が増えるとも言われています。また、現代人は一日中、室内で過ごすことが多く、また、昼夜逆転の生活も増えて、日光不足に陥りがちです。その結果、うつ病にかかりやすくなっているという警鐘を鳴らす専門家もいます。日光に当たらない生活が、心の病の遠因となっている可能性も

あるようです。

『セロトニン』の良い効果を出すには1日30分程度の日光浴で十分です。窓やカーテンを開けて室内に光を入れるだけでも効果があります。ただし『セロトニン』の量は際限なく増えていくわけではありません。一定の量を超えると分泌量は減少に転じ、効果が薄れます。疲れたと感じたら、日光浴をやめるようにしましょう。日差しが強いときはサングラスや帽子などで目に入る光の量を調節しましょう。

『セロトニン』は夜になると、睡眠物質『メラトニン』に変化します。『メラトニン』は脳内の温度を下げ、眠りやすくしてくれます。そのため、十分な『セロトニン』が分泌されていると、ぐっすり眠れるようになります。

日光にあたる機会が少なくなっている方も、これを機に少し早起きして、朝日を浴びながら散歩をしてみれば、いかがでしょうか？

(健康福祉課 保健師)

平成21年度 五霞中学校の教育を次のように進めます

夢を持ち、生きる力に富んだ五霞中生を育む

自ら学ぶ生徒	心豊かな生徒	たくましく生きる生徒
<p>学力の向上を図ります</p> <p>1. 基礎学力を定着させ、学習意欲を高めます。</p> <p>2. 学習態度を向上させ、主体的な学習を行います。</p> <p>3. 学習の楽しさを感じ、自ら学ぶ意欲を高めます。</p> <p>4. 学習の成果を認め、自信を育みます。</p> <p>5. 学習の楽しさを家庭に広げ、学習習慣を定着させます。</p>	<p>豊かな感性や社会性を育みます</p> <p>1. 豊かな感性を育て、情操教育を行います。</p> <p>2. 豊かな感性を育て、情操教育を行います。</p> <p>3. 豊かな感性を育て、情操教育を行います。</p> <p>4. 豊かな感性を育て、情操教育を行います。</p> <p>5. 豊かな感性を育て、情操教育を行います。</p>	<p>健やかな身体づくりを進めます</p> <p>1. 健康診断を実施し、健康状態を確認します。</p> <p>2. 健康診断の結果に基づき、健康指導を行います。</p> <p>3. 健康診断の結果に基づき、健康指導を行います。</p> <p>4. 健康診断の結果に基づき、健康指導を行います。</p> <p>5. 健康診断の結果に基づき、健康指導を行います。</p>

本年度の教育目標

大きく未来に羽ばたく五霞中生を育てる

学校コーナー

大きく未来に
羽ばたく
五霞中生を
育てる
五霞中学校

平成21年度、本校では全職員一丸となって、次のように「学力の向上」「豊かな人間性」「心の健康」の3つを柱にして、教育目標の達成を目指して日々

の教育活動を進めていきます。また、地域・家庭・関係機関との連携、保育園・幼稚園・小学校等の連携をより深めて、「開かれた学校づくり」をさらに進めていきます。

「大きく未来に羽ばたく五霞中生を育てる」ために、学校・家庭・地域が三位一体となって子どもたちを育てていきたいと考えています。

ご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

お待ちしております

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先 ●町長 (直通)

FAX (84) 1550

●企画財政課広報担当

☎ (84) 1111 (内線223)

6月の納税 納期限6月30日(火)です

町 県 民 税 1 期 町民税務課 税 務 G 内線252

保 育 料 6 月 分 健康福祉課 社会福祉G 内線237

学 校 給 食 費 3 期 教育委員会 学校教育G 84-1462

人口と世帯 (5月1日現在)

総人口 9,673人(+ 4)

男 4,858人(+ 2)

女 4,815人(+ 2)

世帯数 3,039世帯(+11)

※()内は前月比