

# 通信「ちえふる」7月号

## 心の安定のために

『セロトニン』、別名しあわせホルモンと呼ばれる脳内ホルモンを知っていますか。

朝起きて、だんだん頭がすっきりするのもセロトニンが分泌され始めるためと言われています。セロトニンの量が十分でないと脳は覚醒状態を保てず、頭がボーっとしてしまい、意欲や集中力の低下を引き起こしてしまいます。

セロトニンは脳内で作られますが、その材料となる必須アミノ酸のトリプトファンは体内で生成できないため、食事からとる必要があります。食べ物から摂取したトリプトファンは、日中、脳内でセロトニンに変化し、夜になると睡眠を促すメラトニンに変化します。トリプトファンが不足すると睡眠の質の低下を引き起こす原因にもなるそうです。

トリプトファンが多く含まれている主な食材は、豆腐、納豆などの大豆食品、チーズ、牛乳などの乳製品、米などの穀類です。その他、ごま、ピーナッツ、卵、バナナなどにも含まれています。摂取量の目安は、体重1kgあたり2mg程度。60kgの人の場合は120mgになります。

イライラしやすいと感じたら、気分や感情をコントロールして心の安定を保つために、トリプトファンを摂取して、「セロトニン」を増やしましょう。



学習支援室の情報については、QRコードからもアクセスできますので、ご利用ください。



## ～ 学習支援室利用に関するQ & A ～

Q1 だれでも学習支援室を利用できますか。

天童市内にお住まいの方でもそうでない方でも、小学生から大人まで、誰でも利用できます。小学生については、保護者同伴での利用をお願いしています。入室は無料です。

Q2 利用時間に制限はありますか。

現在、新型コロナウイルス感染予防対策として2時間までの利用をお願いしています。ただし、利用カードを再提出し、再検温すれば、再入場（延長）も可能になっています。

Q3 利用者は主にどんな勉強をしていますか。

- ・小学生は宿題をしています。
- ・中学生は、宿題とテストが近づくとテスト勉強をしています。
- ・高校生は、テストが近づくとテスト勉強、普段は宿題、受験勉強（就職試験対策）、授業の予習・復習、資格をとるための勉強をしています。
- ・大学生は、就職試験対策の勉強や課題レポートの作成をしています。
- ・一般の方は、資格をとるための勉強、趣味の勉強をしています。



Q4 友達と話をしながら勉強することはできますか。

本室は、一人一人が学習に集中して取り組み、自学自習のための静かな場所です。会話は控えてもらっています。

Q5 リニューアルオープンするのはいつですか。

リニューアルオープンは8月2日（火）9時半です。前日の8月1日（月）9時には、プレオープンします。利用者の皆さんには、オープン前日からお使いいただけます。