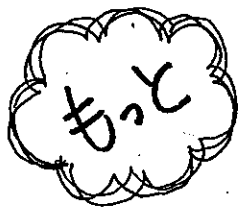




しあわせホルモン「セロトニン」 & ねむりのホルモン「メラトニン」

について



もっと 気持ちよく眠れて



もっと 気持ちよくすごせる

方法 教えます

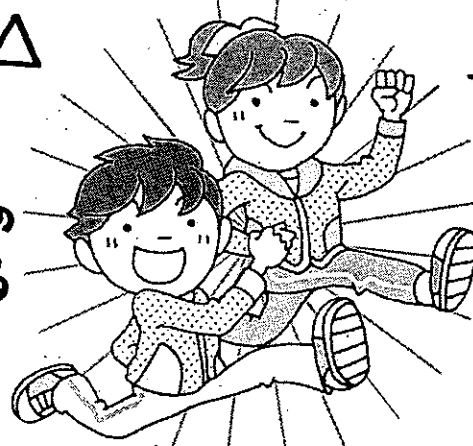
ほろやす 春休みに やってみよう!

## セロトニンってなに？

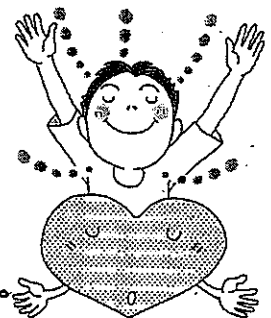
体の中でセロトニンがつくられると、スッキリとした明るい気持ちになります。まわりの人への思いやりをもてるよになったり、顔の表情もよくなったりして、みんなとも楽しくすごせます。勉強やスポーツにも集中しやすくなり、しせいもよくなります。またいろいろな気持ちや悲しい気持ちをすずめてくれます。

### どうやってつくるの？

太陽の光をあびる



ある 歩く 運動する 深呼吸する

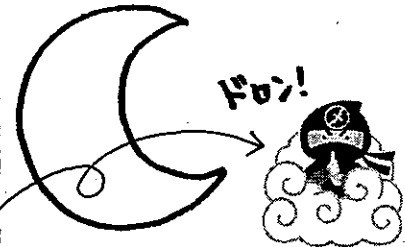


だれかとケンカしちゃった時や元気がでない時は、少し速足で外を歩くと気持ちがスッキリして元気になるよ。

## メラトニンってなに？

メラトニンが体の中でつくられると、みんなを深いねむりにつけていってくれます。そうすると、成長ホルモンもたくさん出るし、疲れをとったり、気持ちを整理したり、勉強の力をしっかり頭に入れたりすることが出来ます。

### どうやってつくるの？



夜になって周りが暗くなると、昼間につくったセロトニンがメラトニンの中で変化します。その為にも「寝る前の準備」

なんとなく気持ちよくなってきたら、メラトニンが出てきたしょうこです

ねる1時間前には部屋を少し暗くしたり、テレビをオフにしましょう。



明るい光をあびていると、いつまでたってもメラトニン は出てきません。