

学校だより

緑の里

令和3年 6月 24日(第3号)
三条市立保内小学校(児童108名)
〒955-0022 三条市上保内乙 500
TEL.0256(38)8313 FAX. (38)1471



夏至とお祭り

校長 白井 敦

6月の下旬を迎え、季節は初夏から夏へと進んでいます。

学校では5月22日に今年度の運動会を予定通り開催できました。前日の雨の影響で、1時間遅れの開催でしたが、地域・保護者の皆様方からのご協力により、5月の青空の下で子どもたちが躍動することができました。心より感謝申し上げます。

暦は夏至を迎えました。1年で一番昼間の長い時期です。ちなみに新潟での今年の昼間の長さは14時間47分。冬至の頃は9時間32分ですから、その差は何と5時間15分。道理で午後7時半を過ぎても空が明るいわけです。

ところで、日本ではあまり馴染みがありませんが、世界を見渡すと、特に北半球のヨーロッパやロシア、北アメリカを中心に「夏至祭」の風習があります。キリスト教との関連も深いようですが、それとは別の国や地域にもあります。共通して言えるのは、どこのお祭りも花や植物を飾ったり、踊ったりして賑やかなお祭りだということです。昼間が長くなると、人は活動的になるのでしょうか。少し考えてみました。

日光を浴びると私たちの脳内では、「セロトニン」と呼ばれる脳内伝達物質が分泌されます。セロトニンは精神の安定や、頭の回転をよくして直観力を上げるなど脳を活発にさせるカギを握る物質です。近年の研究では、特にストレスに有効だということも分かってきました。

ここからは私の推量ですが、やはり日光を浴びる時間が伸びることで、私たちは普段より気持ちが落ち着いたり、活動的になったりするようです。セロトニンが分泌されるからです。だから、夏至の頃に賑やかなお祭りが各地に伝えられているのですね。

では、このセロトニンの分泌を促すにはどうしたらいいのでしょうか。ポイントは、起床後30分までの間に、15分以上日光に浴びることを意識するといひそうです。他にもウォーキングや咀嚼など、一定のリズムを刻む運動を反復するのも効果的だそうです。なるほど挑戦できそうです。

さて、これまでの日常を取り戻すためにもう少しの辛抱が必要なようです。しかし、様々な面で我慢を強いられストレスが高まっているのも事実です。それらに負けないように、せめて自身のセロトニンの分泌を促して、穏やかな心で日々を過ごしたいと思ってます。あと一頑張り。

