



徳島県立城東高等学校  
令和8年2月発行

2月になりました。ついこの間「今年もよろしく」と挨拶をしたように思います。1月はあっという間でしたね。でも季節はゆっくり進んでいます。今年は2月3日が節分、翌日が立春で季節の分かれ目です。この日を境に春が始まるようですが、まだまだ寒い！そして、冷たい空気に乗って花粉も飛び始めます。防寒と花粉対策をしていきましょう。

花粉予報をチェックしよう！



体に花粉が着かないように、帽子、メガネ、マスク、上着はナイロン地のものがおすすめです！



### ～ちょこっとコラム～

この時期、お店にはたくさんのチョコレートが並んでいますね。チョコレートには、カカオポリフェノールや食物繊維が含まれており、抗酸化作用や腸内環境の改善に効果があります。また、ストレスの軽減や疲労回復にも効果があるといわれています。いいこといっぱいのチョコレートですが、食べ過ぎには気をつけて。ちょこっとずつ食べましょう♪



# 生活習慣を見直そう

なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていませんか。実はこれは気のせいではありません。



冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

……冬もしっかり寝るコツ……



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる



日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしましょう。



季節の変わり目を迎える今、あらためて生活習慣を見直してみましょう。生活が整うと、気持ちも整いますよ。

まずはバランスのとれた食事



十分な睡眠と…



適度な運動も忘れずに！



話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる  
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい  
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる  
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？ 文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



参考文献：雑誌「健」