



徳島県立城東高等学校  
令和7年1月発行

2025年が始まりました。今年はどのような一年にしたいですか？自分がやってみたいことや達成したい目標が思い浮かんだら、一度紙に書き出してみましよう。書き出すことで、気持ちを整理することができます。次に、どうしても達成したいことを選んで、それをやりとげるために今自分に必要なことは何なのかを考えてみましよう。そして、書き出した内容をじっくりと眺めたら「いつまで」にそれをやるのか、期限を決めてみましよう。目標に対して期限を決めると、迷わずそこに向かっていくことができますよ。

2025年も皆さんが元気で過ごせますように！保健室から応援しています。

2025年  
巳年  
ぐつすり眠って  
元気な1年を

**あ**けましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。

「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ

ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐつすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとって下さいね。




～共通テストまであと少し！体調調整も大事です～

**勉強の効率アップ↑↑のコツ**

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



**しっかり寝る**

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



**適度に休憩する**

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



**部屋の換気をする**

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

～ちょこっとコラム～

**冬は生理痛がひどくなりやすい?!**

生理が始まると、基礎体温が下がるうえ、痛みの原因物質が血管を収縮させ、血行が悪くなります。冬はここに寒さが加わり、体がとても冷えやすい状態なのです。体が冷えて血行が悪くなると、痛みの原因物質の循環が滞り、一所に留まってつらい生理痛を起こします。

**対処① 体を温める**  
薄着や冷たい飲み物は避け、上手に重ね着をしたりカイロなどのあったかグッズを使うなどの工夫で、生理中は特に体を温めるように意識しましょう。

**対処② 温まりやすい体を作る**  
熱は筋肉から作られます。部活を引退して急に生理痛が酷くなった人は、筋肉が落ちて血行が悪くなっているのかも。適度な運動で普段から温まりやすい体づくりをしておきましょう。

◆生理中だけでなく、普段から体を温めるようにしましょう。女性ホルモンは、血流のって体の中を巡ります。体が冷えて血流が悪くなると、生理不順にもつながります。体を温めるのに、カイロを使う人もいると思いますが…

**カイロの使い方に注意**



使うとぼかぼか暖くなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



✗ 貼ったまま寝ない



✗ 肌に直接貼らない



✗ 熱くなったら体から離す

参考文献：雑誌「健」