



湘南学院高等学校 保健室発行 令和7年1月

今年は巳（へび）年です。へび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。それが睡眠です。

睡眠中、体の中では成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは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。この成長ホルモンは夜の深い眠りの間に多く作られ、分泌されることが分かっています。

巳年の1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとりましょう。



## 今年の 目 標 は？

「一年の計は元旦にあり」ということわざを聞いたことがあると思います。新しい一年を迎えるにあたり、その一年になすべきことを年の初めの元旦に計画を立てる。そうすることでその一年が有意義な一年になる、という意味です。

目標を定めることで自然と意識がそちらへ向きやすくなり、それに関する情報が入る（認識する）量が変わるということが脳科学的にも言われています。また幸福感、やる気やモチベーションに関わるドーパミンという脳内物質は、実際に目標が達成したときだけでなく、目標を設定したときや目標が達成された状態をイメージしているときにも分泌されるそうです。漠然と物事を進めるよりも、明確な目標を定めて意識しながら進めたほうが、効率も良く、成功率も上がるということが分かります。

まだ決めてないという人は今から考えてみましょう。有意義な一年になりますように♪

### 【目標を決めるときのポイント】

#### ★具体的な小さな目標を段階的につくる

習慣化するようコツコツ続けられることが大事！

#### ★目標を決めると同時に達成した時のご褒美も考えておく

ドーパミン増！



## インフルエンザ流行警報発令中！

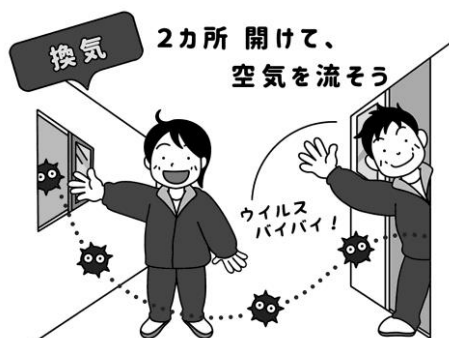
現在インフルエンザが全国的に猛威を振るっています。ニュースでは、一部の薬の生産が追い付かないほどの需要があるとのこと。それだけ急激に患者が増えているということです。湘南学院でも罹患者が徐々に増えています。一度かかった人も型が変わればまたかかる可能性があります。基本的な感染対策を思い出して、みんなで予防していきましょう！

手洗い・消毒  
だけじゃない！

### 感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



## 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。

