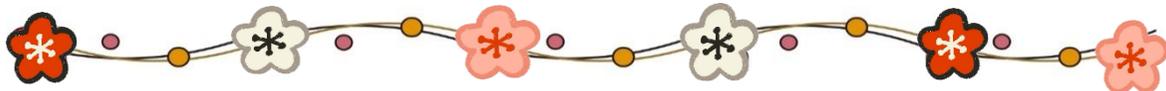


## あけましておめでとうございます



年が明け、新しい1年が始まりましたね。今年はどうな1年にしたいですか？学習や健康、生活など、自分なりの目標を持って、有意義に過ごすようにしましょう。

また、冬休み中、生活リズムが乱れてしまった人も多いのではないのでしょうか。規則正しい生活を心がけ、早く学校生活のリズムを取り戻しましょう。これから感染症が本格的に流行しますので、感染予防も忘れずに。皆さんにとって、今年1年が健康で良い年でありますように！

## しっかりと睡眠をとって元気な年に

皆さんは、今年の干支が何か知っていますか？2025年は巳年<sup>へび</sup>。実はこの私も巳年なのですが、干支の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。実はこの「復活と再生」は、皆さんの毎日の生活の中でも行われているのです。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、体を動かしたり、勉強したりして、疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまた元気に過ごす（復活）ことができるようにしてくれます。1日を元気に過ごすためにも、毎日しっかりと睡眠をとってくださいね。また、次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみてください。

## 量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。

個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。

(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

## 質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。量（睡眠時間）が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

## リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

# コタツで寝ていませんか？

人は頭より手足が温かいとリラックスするため、コタツに入ると、ついついウトウトしてしまいます。そんな時「寝るなら布団で寝なさい」と注意された経験はありませんか？しかし、それにはきちんと理由があるのです。

## 1 脱水症状になるから

コタツでは、知らないうちに汗をかいていることも。睡眠中は水分補給ができないため、脱水症状になりやすいのです。



## 2 風邪をひきやすくなるから

コタツに入っていると、上半身と下半身の温度差が大きく、体は混乱します。すると睡眠の質は悪くなり、免疫力が下がって、風邪をひきやすくなります。

# 冬でも水分補給が大切な理由

「水分補給」と聞くと、夏の熱中症対策をイメージする人も多いかもしれませんね。でも実は、冬でも水分補給はとても大切なのです。

## 1 水分不足に気づきにくいから

冬の乾燥した環境は、自覚がないまま皮膚や粘膜から水分が奪われてしまいます。

さらに、気温の低い環境は、汗をかかないため、水分を失っている自覚が少なく、水分不足になりやすいのです。

## 2 感染症対策になるから

冬の時期に流行する感染症の原因のウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。水分摂取によって、のどや鼻の粘膜が潤うと、ウイルスの侵入を防ぎます。また、侵入したウイルスを鼻水によって体外へ出す作用を助けます。

寒い冬には、冷たい水を飲みにくいなど感じる人もいるかと思います。そのような時は、水分補給では温めた水である「白湯(さゆ)」がおすすめです。また、1日に接種する理想的な水分量は2Lとされています。一気に摂るのは難しいため、コップ1杯の水分をこまめに摂るイメージをしましょう。



# 受験生の皆さんへ 緊張しているあなたで大丈夫

共通テストや大学の一般入試など、皆さんにとって大切な本番が、もうすぐ始まりますね。「緊張で心臓がバクバクする...」という人も多いでしょう。また、「緊張してはいけない」と考えると、余計に焦ってしまいます。しかし、緊張することは悪いことではありません。私たち人間にとって、とても自然なことで、「頑張ろう」という気持ちの表れであり、それだけ頑張ってきた証拠です。緊張とうまく付き合って、皆さんの力が出しきれることを願っています。

