



浜松東高校
保健室
R6. 6. 12
第3号

6月は雨の日が多くなる梅雨の時期ですね。雨や曇りのどんよりした空気に負けないようにしっかり体調管理をして梅雨を乗り越えましょう。

《 6月の健康診断日程 》

日	曜日	行事名	該当者	注意事項
4	火	第3回尿検査	第1、2回未提出者 再検査該当者	- 前日の飲食に注意。 - 記名を忘れない（シールを貼る）。登校したらすぐに提出する。 - 月経中の生徒は提出しない。
12	水	貧血検査	1年生	事前問診票の実施。
17	月	結核検診	1年生	- 体操服、ハーフパンツを持参し、登校後に着替える。 - 金属類、プラスチック類は外しておく。
19	水	内科検診	1年生	体操服、ハーフパンツを持参し、着替える。

健康診断がまだまだ続きます。検診に必要なものを確認し、忘れ物をしないようにしましょう。検診後に「結果のお知らせ」をもらった人は、時間を見つけて早めに受診するようにしてください。



★自律神経を整えよう

自律神経とは、自分の意志とは関係なく体の機能をコントロールしている神経です。自律神経には交感神経と副交感神経があり、2つの神経が相互の関係を保つことで体温や呼吸、循環機能などをコントロールしています。

梅雨は突然晴れたり雨が降ったりと気温や気圧が変化しやすいため、交感神経と副交感神経のバランスが乱れやすい時期です。自律神経の乱れによって体の機能も乱れてしまうため、梅雨は体調不良が起こりやすくなります。自律神経を整えることで梅雨も元気に過ごしましょう。

自律神経を整えるためには…

- 睡眠をしっかりとる
- 生活のリズムを整える
- 適度な運動を行う
- リラックスできる時間を作る
- 食事の栄養バランスに気をつける



★悩みを抱えていませんか？

そんな時は、いつでも保健室に相談してください。また、こういった相談先もあります。悩みに合わせて、いろいろな相談先をぜひ活用してください。

• 教育相談ハロー電話「ともしび」 ※匿名で相談できます。

子どもの悩み相談、保護者の教育相談。

対象 : 子ども、保護者等（就学前の幼児（年長）～高校生年代の就学期間にあたる保護者等）

相談時間：平日の午前 10 時から午後 5 時まで※年末年始（12/29～1/3 を除く）

電話番号：【西部】0537-24-8686

• 24 時間子供 SOS ダイヤル ※24 時間いつでも匿名で相談できます。

いじめ等に悩む児童生徒及びその保護者からの電話相談

電話番号：0120-0-78310

今月は、まずはクサイ話をつ。

ネコ派界限では、ネコちゃんのうんちは健康状態を知らせるお手紙とされています。人も同じで、尿や便、血液など、体内から出てくるものは様々な情報の塊です。落語のネタに転失気(てんしき)というものがありますが、転失気とは、おならのことです。これ、女子'sは恥ずかしくて我慢しがちでしょうが、「屁1つは葉千服に向かう」というほど我慢は万病の元です。溜めすぎると血液に溶け込んで全身に回ります。これが病気、体臭、口臭の原因になる場合もあるのだから、オソロシイ・・・

この、おならの臭いを改善するには、腸内環境を整えることが一番。納豆などの発酵食品で善玉菌を摂取し、海藻類やバナナなどで善玉菌のえさを増やすのが良いです。胃腸が健康だと免疫力が上がり、感染症に罹るリスクも下がるので、いいことづくめですよ。

さてさてところで、みんなは友達多い方ですか？大人になると、自然と縁を繋いでおきたい相手だけが残る印象があります。私の師匠は、人間関係は『調和』が大切だと言っています。調和の取れた関係を結ぶには、『自分さえ良ければ良いという、我良しの精神』『できることに天狗になること(他人を見下す)』『感謝の気持ちがない状態』

の3つを持っていないことが大切だそう。

う～ん、こういう意識は誰にでも多少はあるよ。でも確かにこれらの特徴を強く持つて人には、言いたいことも言いにくい。コミュニケーションが一方通行になりがちな気がします。

話変わりますが、とある結婚式場でのこと。

小学生男子が、これからお式なのにふらふら出かけたかと思えば指を真っ黒に汚して戻ったと、母親にひどく叱られていました。でも男子は全くへこみせずトイレに行き、鞆の中のゴミを捨て始めました。捨てられたごみは、紙くずや空き缶に吸い殻まで。

一部始終を見ていた方が男の子に聞くと、「結婚式はみんなきれいな恰好してくるから、汚れないように」と答えながら、手を洗ってさわやかに会場へ戻ったそうです。とても小学生男子の発想とは思えません。よほど会場周辺が汚れていたか、その少年が神☆かのどちらかな。少なくとも、左記3つの特徴は持ってないでしょうね。そういえば5月の朝礼で話した金色オーラの恋人も、もちろん3つの特徴は全てクリアし、さらに感謝の気持ちはご先祖様にまで持っていました。見えない存在とも良好な関係性を結んでから、美しいオーラを纏えただけでしょう。それはもう神々しい女神なのです。神少年と女神彼女、どちらにも共通しているのは、精神の『調和』だと思います。絶対間違いない。

おならの話に戻って、腸内環境が整った状態は、体内の調和が取れていると言えます。ならば、食べ物と3つの特徴で体と心の両方の調和を保てば、より生き生きと美しい生活が送れそうです。

みんなもぜひ、3つの特徴に留意しつつ、眠りに落ちる前にご先祖様への感謝を唱えてみてください。試しに…軽く5年間ほど。何かが変わるかも知れませんよ。

お手紙、受け取ってほしいにや...



岡's レポート 清掃担当岡先生 より

いつも清掃へのご協力ありがとうございます。本年度から放課後清掃になり2カ月が過ぎました。清掃のやり方はいかがでしょうか？放課後になったことで、教室の教卓周りや机の整とんなど、以前よりきれいになったような気がします。少しずつきれいな箇所が増えてくるようこれからよろしくお願いします。

先日、吉原工業高校の野球部が練習試合に来ていましたが、野球部父母会の方が外(南館)トイレに「本日はありがとうございました」と印刷された紙とトイレトペーパーが置かれておりました。その時のトイレの状況があまりよくなく、申し訳ない気持ちになりました。来賓トイレ同様

外部の方が使用するトイレですので、気持ちよく使ってもらえるように特に週末はきれいにしたいですね。

この件は、外部の方に大変な失礼を働いており、重大な問題です。二度と繰り返してはいけません。

玄関とトイレはその施設の顔です。しかし体育館と南館の外トイレは清掃担当に入っておらず、使用する各部で順番に清掃することになっています。当番部は、確実に清掃してください。

また、試合などで外部の方を呼んでいる時は、当該部は前日に独自に清掃し、ペーパー補充や汚物の廃棄も行ってください。ホストとして恥をかかないためにも。

教育相談便り

Yamada-voice

睡 ~ Shui ~ 睡眠 周期「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」

睡眠には「レム睡眠 Rapid Eye Movement」と「ノンレム睡眠 Non REM」の2種類があります。このコラムでは大雑把にノンレム睡眠が深い眠り、レム睡眠を浅い眠りと書きますが、この2つの眠りは「覚醒(起きて活動している時)」の時と「ノンレム睡眠(深い眠り)」の時と同じくらい質的に全く違うものです。

個人差や活動状況によりますが、夜間におおよそ90分周期でレム睡眠とノンレム睡眠を繰り返します。ヒトは入眠すると、最初にノンレム睡眠(深い眠り)に入ります。最初の90分のノンレム睡眠が非常に重要とされています。その後、レム睡眠(浅い眠り)に入ります。眼球が活発に動きますが体はぐったりしている状態です。運動系の情報が脊髄レベルでカットされていて、不用意に動くことが出来ないようになっています。夢を見るのもレム睡眠の時です。その後ノンレム睡眠とレム睡眠を規則正しく繰り返し、徐々にレム睡眠が増えて覚醒(起床)の準備を始めます。

次のカウンセリング予定日 → 6月 満員御礼 (水)・26日(水) 13:00~

1週間前までに担任または教育相談係(名倉)まで申し出て下さい。
保護者の皆さんも是非御活用ください。