

ほけんだより

10月



浜松東高校

保健室

R6. 10. 8

第7号

涼しくなってきた、エアコンを使わなくても快適に過ごせる時間が増えてきましたね。この時期は1日の中でも温度の変化が大きく、朝晩は涼しく日中は暑いという日も多いです。衣服などで体温を調節し、風邪や体調不良にならないように予防しましょう。

10月11日(金)は 体育大会！ ケガ・熱中症を予防しよう！

部活動を引退した3年生だけでなく、現役運動部員なのに準備体操が不十分なまま全力疾走して肉離れ…というケースが毎年あります。そして、まだまだ熱中症も心配です。自分の体調を考え、無理のないように体を動かしましょう。

準備体操・休憩・水分補給を適切に行い、体育大会を楽しみましょう！

ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



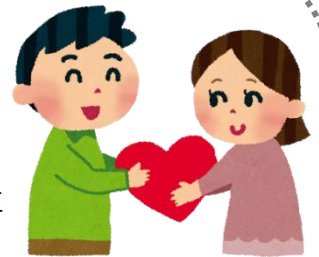
ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかり意識する

❀ 1年生 思春期講座 を行いました ❀

9月12・19日、講師に助産師の宇田公美子先生をお招きし、「命の大切さ」をテーマに生命の奇跡、男女交際で注意すべきこと、望まない妊娠、SNSの利用で注意すべきことなどをお話ししていただきました。また、講座の中では、大きさも重さも実物を再現した4体の赤ちゃん人形（3か月、6か月、8か月、生まれる頃）を順番に抱っこする体験も行いました。お話を聞く中で、自分を大切にすることはどういうことなのか、自分が幸せになるための「選択」とはどんなものなのかを考えることができました。



～赤ちゃん人形を抱っこしてみた感想～

「思った以上に重く感じた。常に赤ちゃんをお腹に抱えて生活している妊婦さんはとても大変だなと思った。」「私もこんなに小さかったのかと驚いた。」「お母さんはとても苦労していたんだなと思った。」

～思春期講座の感想～

「思春期でたくさん悩むことがあると思うけど、自分で考えて生きていきたい。」「自分だけではなく、相手の視点や客観的な視点で物事を考え、大切な人を守ろうと思った。」



★ 10月24日(木) 6限 薬学講座 ★

講師に浜松東警察署 生活安全課の方をお招きし、薬学講座を行います。薬物についての正しい知識を身につけ、健康で安全な生活を送れるようにしましょう。

先日、1年生は思春期講座で、命の重さを体験する講座を受講しました。詳細は表面の通り。私は第二子を5ヶ月の時、遺伝病であきらめています。数年前に初めてこの講座を開催した際、5ヶ月の人形を抱いて、改めてあの時の我が子の重さ、命の重さを実感しました。みんなもこの先の人生で様々な経験をしますが、この講座で腕に抱いた重さは、絶対忘れないでと願っています。

さてここ数年、学校ではがん教育が盛んです。これだけ医療が発達し、健康診断も毎年あるのに、先進国の中で日本だけなぜがんでの死亡が増え続けています。不思議ではありますが、ネット検索すれば、怪しげな理由が山ほど出てくるし、そのうちのいくつかは事実ですよ。なぜ、日本だけ増えているんだろうね？

『生活習慣病』という言葉を知っているでしょう。これは昔は『食生活習慣病』という名称だったようです。日本人の3大病であるがん、心臓病、脳卒中ほか高血圧や糖尿病などは、食生活に起因する病“食源病”であると言われています。食を変えればこれら病は起きないし、起きてても治せるという情報は、1970年代からあります。しかし残念ながら日本は、なぜかいつからかその真逆をばく進中です。例えば添加物。海外では禁止されている添加物が、日本では普通に使われています。白砂糖や人工甘味料の危険性の問題も有名。小麦粉やコーンスターチも、遺伝子組み換え種が危険視されています。実は私、同じ原料でも食べて平気なものとダメなのがあるんですよ。特にスナック菓子ね。遺伝子組み換え種のせいかもしれません。でも『食生活習慣病』からいつの間にか“食”の字が取れてしまったように、我々は食に無頓着になりすぎだと思います。様々な病気の抵抗・自己免疫力は、食によって高められるのに…。もしかしたら、『病は食から』ではなく『病は食から』かもしれません。



農林水産省発行
食に関するコラム
南日本ホーム株式会社
難波 裕扶子 氏



山田養蜂場
健康科学研究所
竹熊宣孝 × 山田英生

ボクのかりかりも、年齢とか体格とか長毛種で毛玉をよく吐くと毛の長さに関係なく毛玉以外をよく吐くとか歯槽膿漏で口臭いとか奥歯の上の歯は外側が歯槽膿漏になりやすいとかねこも歯磨きしなきゃダメとか爪は切っても能は切っちゃダメとか能は拾い集めるとまかせな気分になるとか、色々あるのでしっかり選んで欲しいにや



みんなは何か困った時、まず何をしますか？おそらく、真っ先にググるのでは？そうでなくても日々様々な動画を見るなどしてネットに触れていると思いますが、それによってオスメに表示される内容は、ある程度決まってくるよ。例えば私の場合、ARTや旅関係、また保健課長として病気関係も数多く検索します。そうすると必然的に、そちら筋のオスメ比重がかなり上がります。つまり、現代は情報があふれていると言うけれど、自分に回ってくる情報って意外と偏ってて、知ろうとしていない事柄を偶然知る機会はありません。

今月からまた新型ワクチン接種が始まっていることや、今後は様々なワクチンにもこの新型タイプが混ざることを知っていますか？情報来ないから知らないよという人も多いかもだけど、現代は、情報は自分で取りに行くモノなんですね。試しに妻にこの新型ワクチンについて尋ねると、驚くほど何も知りません。それも当然で、これら医療分野を自分から検索しないので、情報に触れる機会が無いのです。本当なら、日本政府からエビデンスに基づいた確実な情報を出して欲しいし、地上波ニュースでも扱って欲しい。それによって、一人ひとりが自分で判断できるようにして欲しい。でも現状、それが無い。なら、自分で情報を探すべき。幸い、コロナ関連は驚くほど数多くの情報が出ています。是非検索して情報を手に入れ、自分で考えてみてください。

私がここで言いたいのは、日常のあらゆる場面で何か個人的に行動しようとする時、より良い判断材料となる情報を自分自身で集めて、それに基づいて自分で決めてくださいということです。一番危険なのは、自分じゃ何もしないで、誰かがそうしろと言ったとか、みんながそうするからという理由で決めてしまい、個人行動を集団行動にしてしまうことです。しっかり考えて決めた結果、他人と意見が違ってても良いし、決めた以上は自分で責任を持たねばならんです。

これは、今後の生き方全てに言えることです。中2病的に言うなら、我々は、神に試されているのだと。つまり、あなたが何事も自分で情報を集めたり、自分の頭で考えて行動できる主体的・能動的な人間かどうかを見られているんですよ。みんな他人に流されないで、しっかりと自分の人生を、責任をもって生きてください。

岡山レポート 清掃担当岡先生 より

2学期最初の清掃点検をおこないましたが、教室、トイレ共にきれいになっているとの風紀委員からの報告がありました。いつもご協力ありがとうございます。10月に入り体育大会、公開授業など来校者が多くなる時期ですので、引き続ききれいな清掃を心掛けてほしいと思います。風紀委員からの報告でちょっと気になったのが廊下の窓の棧(さん)に蜘蛛の巣があるということです。窓自体はなかなか拭けませんが、棧をきれいにするだけでも違いますのでちょっと気にかけてほしいと思います。今年度から清掃が放課後になり、教室の点検も実施していますが、今回で三回目の点検となります。私も風紀委員とまわってみると、驚くほどきれいな箇所がありました。教室部門では甲乙つけがたく差がありませんのが現状でした。次の点検でとてつもなくきれいな教室が現れることを期待しています。

トイレ部門ではありました！南館3階美術室前の男子トイレです。

便器、洗面所もきれいでトイレトーパーもいつも補充がされています。そして一番驚くのはにおいがしません。無臭です。わたしも来賓・職員トイレを担当していますが、芳香剤などを使ってにおいをごまかしてしまって、見習わなければいけないと思いました。ぜひ、男子は美術室前のトイレに行ってみてください。

もちろんきれいに使ってくださいね！

小野田より

①寒暖差のせいか、体調を崩す生徒が増えました。鼻をかむ人も多ですが、個人ゴミは持ち帰りルールなので、鼻をかんだそのティッシュは持ち帰りです。持ち帰り用のビニール袋などを持参して登校してください。

②清掃道具は、毎回用具入れにしまってください。ほうきやら教室内に隠すなんて、高校生のすることじゃないです。身の回りは綺麗にして、卒業を迎えた方が良いでしょう。『立つ鳥跡を濁さず』

教育相談便り

Yamada-voice

睡 ~Shui~ 脳のおそうじ

睡眠は脳と身体を休息させるための時間ではありません。脳のメンテナンスと情報の整理も行っています。他の組織では老廃物の処理はリンパ系が行っていますが、脳組織ではグリア細胞がかわりに行っています。グリア細胞が血液の周囲に脳脊髄液を循環させる水路のような経路を作っていて、そこで脳細胞への栄養供給と老廃物の排出を行っています。これらはほとんどノンレム睡眠(深い眠り)中に行われています。ノンレム睡眠中に血流と脳脊髄液が脳のおそうじを行っているのです。これらの機能を週末の寝だめで補うことはできません。睡眠不足が心身に様々な不調を引き起こすのも納得ですね。

7月記載の「快眠の工夫」を実践して改善できることは改善していきましょう。

今後のカウンセリング予定日 ➡ 10月8日(火)、22日(火) 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。

