

ほけんだより 11月

浜松東高校
保健室
R6. 11. 11
第8号

11月は学年ごとに様々な行事がありますね。いつもと違う環境で過ごすのはとても楽しいですが、いつも以上に疲れもたまります。少し早く寝たり、マッサージやストレッチをしたり、甘いものを食べたり…自分を癒して疲れを解消しましょう🍁

📺 薬学講座がありました 🏠

10月24日(木)に 浜松東警察署 生活安全課 の方をお招きし、薬学講座を行いました。

～薬学講座の感想～

- ・薬物を使うことで、自分の人生だけでなく周りの人の人生をおかしくしてしまうことがわかり、気をつけなければいけないと思った。
- ・薬物乱用は、テレビの向こう側だけの話だと思っていました。中高生でも薬物乱用で捕まった人もいると知って、身近にあるかもしれないと恐ろしくなりました。
- ・意外と薬物は身近にあると知り、気をつけようと思った。知らないものは口に入れないし、貰わない、買わないようにしたいと思った。



【今月の講座】 1年生 環境講座

1年生は、11月14日(木)6限に環境講座があります。ビルメンテナンス協会に依頼して講師をお招きし、清掃について1から詳しく学びます。清掃についての知識を身に付け、自分の身の回りをきれいに保ち、今まで以上に心地よく毎日を送れるようになりましょう。



こんなこと、していませんか？

- ◇ 汗拭きシート・菓子パンの袋・ティッシュなどを学校のゴミ箱に捨てていませんか？
トイレのゴミ箱に捨てられているところを何度か見ました。ゴミ箱ではないところにも捨てられていることがあります。ルールを守って、自分のゴミは自分で持ち帰りましょう。
- ◇ トイレにゴミを流していませんか？
汗拭きシートやティッシュ、持ち帰るのが面倒だからとトイレに流していませんか？
ゴミを流すとトイレが詰まって、使えなくなってしまいます。トイレトーパー以外のものは流さないようにしましょう。
- ◇ トイレトーパーで鼻をかんでいませんか？
トイレトーパーの減りが早く、補充してもすぐになくなってしまいます。
トイレトーパーは本来の用途で、必要な分だけ使ってほしいです。鼻をかむときは、自分で持ってきたティッシュを使いましょう。

ゴミは持ち帰りましょう



学校に限らず、多くのものは“自分1人だけで使うもの”ではありません。自分のことだけでなく、他の人のことも考えて行動しましょう。

美術は特殊な道具の使用が多いので、ネット通販を活用しています。特に東高で始めたクイリング技法は、専門用具が手に入りやすく、最初の頃は生徒と一緒に道具から作っていました。そのうち自作販売している個人事業者の方とネットで繋がれて、以来10年近い付き合いです。この方が新型ツールを開発し、間もなく販売開始という時に急に連絡が取れなくなりました。ネットショップも閉鎖、メールにも返信無し。その頃ちょうどコロナが流行りだした時期だったので、この方もおそらく…。私より5つ年上の方でしたが、とても悲しい出来事です。

こんな、今では無くてはならない世界中と繋がれる便利なネットですが、私が東京で浪人中の19歳頃は、ネットという言葉すら一般的ではなく、グーグル検索も当然無い。その頃『情報』というのは自分の身の回りにあり、雑誌やテレビなどで見聞きできる範囲、手が届く範囲内のものを指していました。

そんな時代の浜松市内。久しぶりに帰省した時に輸入品ショップで、きんぎらに飾られたポップに『疲れが取れます☆』と描かれた小瓶が売られていました。値段は800円くらい。その名は“ラッシュ”。その頃って何しろ浪人なんで、金なんか要らんから才能がほしいって感じで目をギラギラさせて絵を描いていたので、疲れが取れるという言葉は非常に魅力的でした。思わず買おうかなと思って手に取ったのですが、何となく何か引っかかって買わなかった。翌年、美大に受かってすっかり忘れていましたが、再びその薬品の名を聞いたのは20年後。東高に赴任した16年前の最初の薬学講座ででした。ラッシュが何なのかはググってください。あれが本物だったかどうかはわからないが、もし本物だったなら、私は今この場にいなかったかもしれません。当時ラッシュの情報は、少なくとも見聞きできる範囲にはなかったなあ。

さて、先月は警察官版薬学講座を開催しました。私のようにそれと知らず手を出し、気づいたらどっぷり浸かっていたという事例もあるようです(私は未遂ですが)。甘い言葉につられてよくわからない薬を体に入れ、自分が被害にあうだけならまだしも、もし結婚後に自分の子どもに何かあったら、親としてどう責任取ります? 影響は、7代先までも続く可能性だってあるんですよ。大麻は海外は合法なのに日本は遅れてる! と騒いでいる界隈もありますが、海外は海外です。聞き心地のよい言葉が多いモノほど危険。安易に手を出さない方が良い。また、酒やタバコにも依存性がありますが、知り合いで酒で身を滅ぼしかけた人はみな、離婚や強制入院になるなど、依存状態から抜け出すのに苦労してたり、暴力沙汰で逮捕などされれば人生終わる可能性もある。合法であっても危険への入り口は常に身近にあるので、度が過ぎないようにせねばなりません。自分が何かの依存状態にあることに気づいてない場合もあるので、右のチェックを一度やってみてもいいかもね。



【各種依存症チェック】

さて今月は、コロナ禍で中断していた1年生対象の環境講座を久しぶりに開きます。こうした講座はそのどれもが必要あって開催され、必要な内容が伝達されます。ぜひ、自分の知識に蓄えてください。今回は清掃に関する内容なので、さっそく日々の清掃時間に活用してほしいです。2・3年生は不幸にもこの講座を受講しないまま卒業しますが、講座の内容の重要な点は、各清掃場所にある清掃要領に記載があります。ぜひ、それに従って清掃してください。



ネコ吸いも、絶対中毒だにゃ。違法にして欲しいにゃ。とはいえ、あいがんされるのも仕事のうちなんで、まあ、いいんですけど…。ネコちゃんのも大変なんですにゃあ。やしやし

岡's レポート 〇〇 清掃担当岡先生 より 〇〇

いつも清掃活動にご協力頂き、ありがとうございます。令和6年度も半年が過ぎました。2学期はイベントが多く、来校者大勢＝教室や廊下、トイレなどを使用することも増えた時期です。清掃は、しっかりできてましたか? 年度後半の年末大掃除や入試を控えて学校をきれいにしてもらいたく、ちょっと厳しめに風紀委員と私とで点検しましたので、その報告をします。

- ①トイレ：皆さんのご協力できれいです。部室棟横のトイレも大変ですが、担当部活の皆さんはしっかりお願いします。
- ②教室：今回から廊下や廊下外窓のクモの巣、清掃道具箱の点検も行いました。残念ながらとびきりきれいな教室はありませんでした。逆に、約半分のクラスで窓枠にクモの巣がありまし

た。ほうきなどで払ってくれると良いと思います。また、掃除道具箱の中でしまい方が乱雑だったり(紐でぶら下げるか、紐がない場合は毛先を上にして置いてください)、黒板周りや机の清掃・整とんがそれぞれ不足なクラス、扇風機がつけばなしのクラス、教卓の上にほうきが出っぱなしにしてあるクラスもありました。点検の日くらい、しっかりやってほしいですよ。他に見回って気になったのは、ロッカーのカギの未施錠が多いことです。防犯のためにも、鍵は常々しっかり締めるようにしましょう。

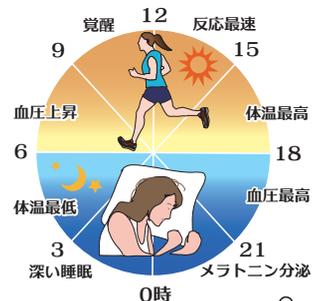
これからも学校の美化のためにチェックしたいと思います。机の中も、カラにして帰りましょう。

Yamada-voice 教育相談便り

睡 ~ Shui ~ 睡眠を知る 地球の自転と体内時計と遺伝子型

地球上のほぼすべての生物は、地球の自転周期である24時間を測るための体内時計を持っています。この体内時計によって睡眠・覚醒だけでなく、ホルモン分泌、血圧・体温調節などの生理活動が制御されています。ヒトの身体は約60兆個の細胞からなっていますが、生殖機能を除き、すべての細胞が体内時計を持っていると考えられています。そして、脳の視床下部の一部にマスターロックがあって、全身の時計を同調させています。このマスターロックは毎日光によって同調されています。朝起きたら日光を浴びてマスターロックを光同期させましょう。

ヒトの体内時計は平均で24時間12分の周期があるとされ、遺伝的な個人差があるとされています。周期が24時間より少し短い人は眠気をもよおす時刻が早まり、早寝早起きの「朝型」になります。逆に24時間より少し長い人は、遅寝遅起きの「夜型」になります。これらは年齢によって変化する傾向があります。



次のカウンセリング予定日 ➔ 11月11日(月)・26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。