



浜松東高校  
保健室  
R7. 1. 10  
第 10 号

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。2025年も健康に過ごしましょう✿

さて、3学期が始まりましたね。冬休みは楽しめましたか？冬休みは夜更かしする機会もあったのではないかと思いますが、生活リズムは崩れていませんか？早く寝ることを意識して生活リズムを立て直しましょう。また、寒さや乾燥が厳しくなってきましたね。防寒対策や保湿をしっかりして体調を整えましょう。



## インフルエンザが流行しています

冬休み中、「全国でインフルエンザが流行している」という情報を目にした人も多いのではないでしょうか。静岡県では2024年第51週（12/16～12/22）にインフルエンザの定点当たり患者報告数が警報レベルの30人を超えていました。また、新型コロナウイルスやマイコプラズマ肺炎についてもまだまだ油断できない状況です。感染対策をしっかりして、“自分が感染しない”“人に感染させない”ようにしましょう。

### ☆常に換気しよう

具体的には、部屋の対角線上の窓やドアを開けましょう。空気の通り道ができ、効率的に空気を入れ替えることができます。常に換気することで、病原体にさらされるリスクを減らしましょう。



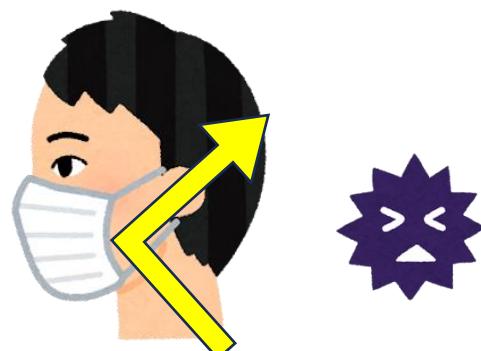
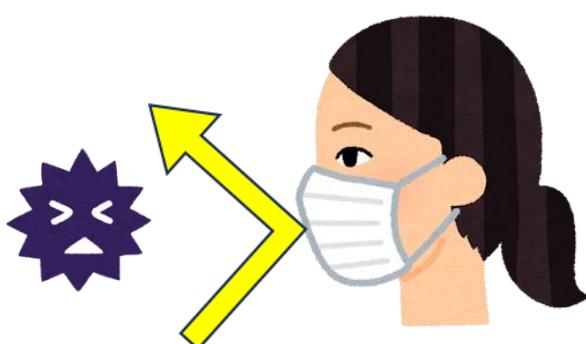
### ☆手洗い・うがいをしっかりしよう

色々なところに触れる“手”には、病原体も付きやすいです。また、喉も病原体の侵入経路になります。帰宅時や食事前には手洗い・うがいをして体内にも家にも病原体を持ち込まないようにしましょう。



### ☆マスクを着けよう

マスクは鼻や喉に対してフィルターのような役割を果たし、病原体の侵入を抑えてくれます。また、自分の体内から外に出る病原体も抑えてくれます。そのため、“自分が感染しない”ためにも“人に感染させない”ためにもマスクはとても大切です。周りで体調不良が増えているとき、自分の体調が悪いときはマスクを着けるように心がけましょう。そして、いつでもマスクを着けられるように、常にカバンに予備のマスクを入れておきましょう。



東高での教師生活17年。毎年トイレ清掃担当ですが、歴代の当番生徒は私が不在でも水撒いてごまかさず、毎回小便器の上面も濡れ雑巾がけし、便器壺の裏まで磨いてくれています。おかげでトイレの臭いも解消されました。常にちゃんと清掃してくれるので、良い生徒に恵まれてるなあと嬉しく思っています。逆に清掃に限らず、指導困難な生徒に手を焼くこともありますが、これら生徒もよくよく考えると私の至らない点を知らしめたり、考え方を変えるきっかけになっている。結局、物事は受け取り方次第で、その内容が真反対になる。必要な時期に必要な気付きを与えてもらっているから、やはり生徒に恵まれているな、と思う次第です。そんな感謝の気持ちと共に、2025年を始めます。

長男（大2）に初彼女ができたらしい。それを聞いて、自分の初恋の時の不思議な現象を思い出しました。

私の初恋は、高2の秋。告白後しばらくは、見るものすべてにひんぱんにハレーションがかかってました。真面目な話、自販機の足元に咲く小さな花にすら輪郭が美しく滲んで見えて驚いたもんです。初めてその現象を見たときのあの感動は、今もはっきり覚えています。見るもの触れるもの何もかもが愛おしく、存在そのものが尊く感じた。たぶん、彼女が出来た幸福感で、心が飽和状態だったからだと思う。人は、心が満たされると自然と素直な気持ち、優しい気持ちで他者に接することができるんだろうなと。同じ景色を見た経験ある人、絶対いるでしょ？いない？

心が満たされるといえば、最近ダイヤモンド・プリンセス号の似た話を聞きました。コロナが初めて国内発症したあの船です。当時船内には乗員・客乗員3,700名が約1ヶ月間も缶詰にされました。デッキに出て新鮮な空気を吸うどころか、船室から出られない。気晴らしなど一切出来ず、そのうち食糧も不足しだし、次第にストレスが溜まって身勝手な行動をする人が増えた。一触即発！そんな危険な状態をぎりぎりで救った救世主は、食料補充だった。新鮮な食料と飲み物でようやく腹が満たされると、それまでの危険な状態から一気に落ち着いた状態に変化したという。

これは、腹が満たされることで、同時に気持ちも落ち着いたってことらしいです。いわば、恋と同じ。つまり、感

情や言動をはじめとした人の有り様を一番左右するのは、心の状態、心の平和度ってことですね。

話を最初に戻して。私の初恋では、優しそうとか大切にしてくれそうとか、趣味が合うから楽しそうとか、そういう一般的な期待感、言い換えれば相手を自分の理想像という型にはめることはありませんでした。いつの間にか好きになってたんだよね。でも、人によっては、そういう考え方で相手を選ぶ人もいるでしょう。それは純粋か否かといえば、純粋じゃないかもしれない。例えば優しそうだと思つて付き合えば、優しくなくなつたとたんに気持ちが覚めるかもしれない。そんなんじゃなく、この人とただ一緒にいたいとかそれ以外は何もいらないとか…いや、そんなことすら考えない、そんなことすら思い浮かばない状態、この一緒に時空間で今を共に生きてる、それだけで満足だという気持ちが、純粋というもののなかもしれん。正に、純愛ですね！それだったらきっと、DVなんか起きないんだろうなあ。

終業式で、スマホの話をしました。beREALの通知、インスタのDM、LINEの連絡、そういうのがいつ来るかわからないから、スマホは常に持つてなきゃ。などと強く思い込んでるなら、スマホ依存かも知れませんよ。通知を見たい・画面をタップして確認したい、この気持ちを我慢するだけで脳機能の10%を持つていかれる。意識から外してるつもりでも、ポツケに入れてるだけでも常に10%の脳リソースを食われています。100%全力の10%ならまだしも、30%や40%の脳出力で10%食われたら、これは大ごとでしょう。コスパだのタイパだのと効率を気にするなら、脳的にはスマホを持たないのが一番いい。でもそれは無理だよね。ならせて、部屋で勉強する時くらいはリビングにおきっぱにして、視界から消すのが一番効率がよいです。スマホを開発したスティーブ・ジョブズ始め、世界の著名人が子どもにスマホ等を与えたかったのは有名な話ですが、使い方のルールはせめて決めた方が良さそうです。今からでも。



てボ  
頭  
が  
い  
い  
つ  
も  
ご  
は  
ん  
の  
こ  
と

### 岡's レポート ○ 清掃担当岡先生 より ○ ○

**お願い** 特別教室はその多くが部活対応の清掃ですが、やや清掃不足を感じます。特別教室は部活だけでなく一般授業でも頻繁に使用しています。各部とも、定期的な清掃の御協力をよろしくお願いします。

教育相談便り ♪ Yamada-Voice ♪ 睡～Shui～睡眠を知る ★ 睡眠不足と疾病 ★

脳内で睡眠を刺激するニューロンは、免疫系と絶えず会話をしています。免疫系が必要とするのは、夜間の良質な睡眠です。睡眠不足が常態化すると、脳は適切な免疫反応を刺激できなくなります。感染や炎症と闘うタンパク質である「サイトカイン」が少くなり、ウィルスに感染しやすくなります。がんと闘うナチュラルキラー細胞の産生量も大幅に減少します。脳の老廃物が洗い流されず蓄積され続けるため、脳疾患のリスクも高まります。

また、食欲が増加するホルモンの分泌量が増え、食欲を抑えるホルモンの分泌量が減り、肥満を招くことも分かっています。睡眠不足に限らず不規則な生活が続くと、体内時計の乱れにもつながり免疫機能が低下します。

次のカウンセリング予定日 → 1月14日(火)・27日(月) 13:00~

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

