

ほけんだより 2月

浜松東高校
保健室
R7. 1. 31
第 11 号

2月は「立春」という日があり、季節は春に向かっていきます。しかし、寒さはまだまだ続きそうです。3学期に入って、“冷え”からくる体調不良で保健室に来室する生徒が多くなっています。特に登下校時は、上着を着たり、マフラーやネックウォーマーで首元を温めたりして体が冷えてしまわないようにしましょう。



花粉が飛ぶ時期がやってきます。

花粉がよく飛ぶ時期になっていきますね。花粉症の症状は人それぞれ違います。自分に合った対策をして花粉の飛来に備えましょう。保健室前の廊下には花粉症についてのポスターを掲示しています。ぜひ、見に来てください。

花粉症の症状が強く出てしまって、日常生活を送ることに支障が出てしまうような場合は医療機関を受診して相談してみましょう。

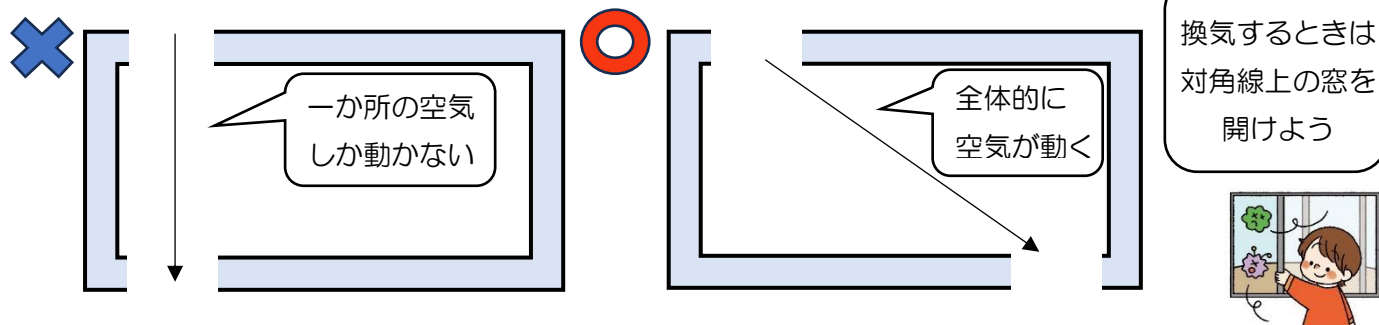
花粉の予報のチェックも忘れずに！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。



感染症対策を続けよう！

2月末には1・2年生の学年末テストがあります。また、3年生は家庭学習が始まり、登校日数も残り少なくなります。大事な時に体調を崩してしまわないように2月もマスクや手洗い・うがいなどの感染症対策を続けましょう。そして、1月号でも触れましたが、病原体に接する機会を減らすために、換気することはとても大切です。寒くて窓を開けたくない気持ちも分かりますが、健康に生活するために、少しずつでも窓を開けて、常に換気している状態を保つように心がけましょう。



3年生は、いよいよ卒業。春から一人暮らしを始める人もいでしょう。一人暮らしを『自立』もしくはその第一歩と捉える向きもあると思います。自立には社会的・精神的の2面があるとよく言いますが、社会的自立とは自分で稼いで自分で金を払う経済面と、家事全般を自分でやったりゴミ出しや隣近所との付き合いなどもきちんと行うなどの生活面があります。精神的自立は、簡単に言えば自分で決断して自分の力でやりきることですね。頼れる他人が周囲にいない環境は、否が応でも自立心を高めます。一人で暮らしているから自立している、実家にいるから自立していない、という簡単なモノではありませんが、出来るなら一人で何でもやり遂げる生活を一度くらいは経験しておいても良いんじゃないかなと思います。何より、自由です。自由とは、時間を好きに使えということです。これは、何モノにも代えがたい貴重なことです。むろん、その分責任も増しますが。

ところで、暮らす前には部屋探しをしなくてはなりません。今回は、部屋探しのヤバイ話です。

私の場合、浪人で最初に住んだのは上下で二世帯が住む一軒家の上階で、風呂無しでトイレはくみ取りのポロ屋。詳細は描けませんがとある理由により、どうやら見えない世界の住民がたくさんいるようでした。実はその部屋は母親が勝手に格安の家賃の額だけで決めてきたので、住み始めるまでどんな部屋なの知らなかった。いやはや、住んでびっくりでした。見えない世界の住民は元より、実はそれ以上に生きてる人間の方が遙かに怖いんだと実感した1年間でした。

翌年合格した後は、通いやすい美大近くに引っ越します。今回は自分で探しましたが、最初の部屋は明らかにヤバイ部屋でした。一言で言って、なんかおかしい。強いて言うなら、部屋の一角だけが妙に暗い。まだ午後のお日様が高いところにいる時間。室内は明るいのにそこ

だけ暗いのはどう考えてもおかしい。胸の内からわき上がる“絶対ヤバイ”という感情が抑えがたく、結局直感を信じてそこはやめました。後で知りましたが、そこら一帯は古戦場で、いわくの多い土地柄。何があっても不思議は無いです。その後いくつか見て回り、最終的に選んだ部屋は最初は色々ありましたが、そこそこ快適に4年間を過ごすことが出来ました。

視点を変えて、ある知人の話です。その人の部屋は大学がたくさんある町の、学生が多い地域のアパートで、部屋も周囲もととてもキレイ。この、アパートの周りや町そのもののキレイさは、その地域の治安の良さとかなりリンクするように思えます。ゴミ出し場にゴミがキレイに出されているとか、道路にポイ捨てが無いかなどは、重要なポイント。住民のキレイな生活は、民度の高さを如実に表すと思います。それはつまり、人を見るに、掃除をちゃんとやる人がそうでないかは、人間性に直結することだだと思います。あなたは大丈夫ですか？

話し戻して1年後、その人の上階に超してきた大学生もその友人もとんでもない人間。飲み会をしては窓から外へおう吐する、なんなら排尿までするなどやりたい放題だったそう。こればかりは自分で対策できないので、管理会社に電話ですね。

他にもアパートを借りる際のいろいろな話がありすぎて、書き切れません。アパートを借りる、あるいは大人になつてからなら、家を建てるのに土地を探す際などにも、自分の直感を信じることを強くオススメします。特に土地には『土地の障り』というのがあって、これは本当に怖く、場合によっては命に関

わることもあります。私は、一度失敗しました。皆さんは、気をつけてください。



女子は絶対見て
YouTube 動画

実家が一番ですにや
特に隅っこがいいにや



岡's レポート 〇〇 清掃担当岡先生 より 〇〇

お礼 南館 1Fならびに体育館の外トイレは、2月からは清掃分担に入り、2年生が清掃してくれます。部活対応で清掃してくれていた皆さん、御協力、ありがとうございました。

教育相談便り
Yamada-voice

睡 ~ Shui ~ 睡眠を知る ★ 眠りたくても眠れない人へ ★



入眠
困難

- 夜になかなか寝付けない
- 寝るまでに1時間以上かかる



中途
覚醒

- 夜中に何度も目が覚める
- その後、なかなか眠れない



熟眠
障害

- ぐっすり眠ったはずなのに、眠った満足感が無い



早朝
覚醒

- 朝早く目が覚めてしまう

◎不眠には、左図のような4タイプがあります。

- ・入眠困難タイプ
- ・中途覚醒タイプ
- ・早朝覚醒タイプ
- ・熟眠障害タイプ

← 「熟眠障害タイプ」は、ぐっすり眠った気がせず、眠りが浅く、長い夢を見る傾向があります。

◎不眠症に至るには3段階(3Pタイプ)を経て発症するという仮説があります。

- 1 「素因」…発症しやすさ。心配性の人、男性より女性になりやすいとされている。
- 2 「促進因子」…災害や病気(家族も)といったストレスが引き金になる場合。一過性のことが多いです。
- 3 「持続因子」…よくない生活習慣の持続で不眠が長引き慢性化する。思い悩んで更に不眠になる。

※長期にわたる生活リズムの乱れやストレスで、体内時計が同期しなくなることがあります。

自分の意識で改善できるところは取り組んで、深刻な場合は、一度スクールカウンセラーに相談するか医療機関を受診しましょう。

次のカウンセリング予定日 → 3月12日(水) 13:00~

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