

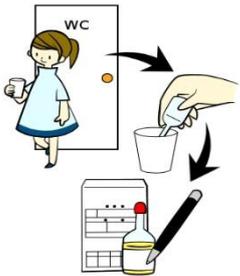
ほけんだより5月

R7.5.2
浜松東高校

明日から4連休ですね。楽しみにしている予定はありますか？部活がある人も多いのかな？生活リズムが崩れないよう気を付けて、連休明けも元気に登校してください！

5月の健康診断日程

日	曜日	内容	時間	対象	場所	注意事項
2	金	内科検診	1～2限	3年	保健室	・体操服を持参し、着替える
8	木	尿検査①	登校時	全学年	教室で回収	・登校したらすぐに提出する
9	金	内科検診	1～2限	2年	保健室	・体操服を持参し、着替える
13	火	眼科検診	5～6限	1年	会議室	・眼鏡・コンタクトレンズ使用者は装着したまま受診 ・名札を付ける
27	火	尿検査②	登校時	再検査者 未提出者	保健室	・登校したらすぐに提出する
		眼科検診	5～6限	1年	会議室	・眼鏡・コンタクトレンズ使用者は装着したまま受診
28	水	結核検診	1～3限	1年・職員	昇降口前	・体操服を持参し、着替える
29	木	歯科検診	1～4限	1年	保健室	・朝、歯磨きをしてくる



5月8日(火)は尿検査！忘れずに提出しましょう！

- ・前日は、多量のビタミンC（ビタミン剤やビタミン添加のジュース）を控えてください。
- ・正しく検査するために、朝起きてすぐの尿をとってください。
- ・月経中の人は今回提出せず、5月27日(木)に提出してください。
- ・今回出せなかった人は、資材（水色の袋）と名前ラベルを自分で持ってきてください。

明日の天気予は…？何を着よう？持ち物は？

「暑いなー」と思ったら、翌日は肌寒い…最近気候が安定しませんね。翌日の天気予報を見て、必要なものを自分で準備しましょう。

- ・暑くなりそうだ☀ → 熱中症が心配です。水分は多めに！
- ・今日より涼しいかな → プレザーやベスト、肌着で調整しましょう。
- ・雨が降りそう…☔ → 傘やカッパ、タオル、靴下の替え、ジャージなどを持っていきましょう。



制服が濡れてしまったら、ジャージや体操服で過ごしてかまいません。気圧の変化で頭痛が起きやすい人は、必要であれば薬の確認も！

You!ta's Report

美化委員会による放課後の清掃点検結果を報告します。
今回は、4月18日(金)に行った初めての点検結果です。

全体的にきれいで、毎日皆さんが丁寧にトイレを使用したり、放課後の短い時間で便器や床などの広範囲を清掃してくれたりしていることがわかりました。トイレ清掃の皆さんに追加でお願いがあります。

掃除の最後には、ハンドソープやトイレットペーパーの補充も忘れずに！

快適にトイレが使用できるよう、清掃の担当の人だけでなく、みんなで協力していきましょう。

昔、あるお坊さんが言いました。

「人生には3つの坂がある。良い事(上り坂)もあれば悪い事(下り坂)もあり、時に予想もしない事(まさか)がある」だから夫婦で助け合いましょうと、結婚式のスピーチで引用されたりします。私にもまさかはいくつかありますが、直近では今回の手術入院ですね。この入院中は、腰椎ヘルニアの手術で入院した方が、わずか3日で退院という医学の進歩に驚愕しました。他にも意外だった出来事がいくつかあったので、紹介します。

私の初めての入院は、36年前の事故入院。その頃ベッドの間仕切りカーテンは常に全開で、同室の方ともよく会話をしました。テレビは室内に1機で、1時間百円。それを、今は失われた昭和のチート術を使ってみんなで無料で見てました。とても賑やかだったなあ。でも今回久しぶりに入院して、あまりの静けさに驚きました。個別のテレビがイヤホン視聴なのは良いとして、病棟中どの部屋も全て常にカーテン閉めきりで会話は一切なく、互いに全くの没交渉。隣に寝ている人が、一度も会わずに退院なんてこともあった。聞けばコロナ禍でこうなったらしい。人の姿が全く無く静まりかえったクリーム色の室内は、とても気味悪かった。息苦しくて嫌だったので、私は就寝時以外開けませんでしたが、でも、会話は看護師さんやリハビリ師さんとくらい。入院中、いつまでもノドがかすれて声が出しにくかったけれど、その原因があまりに会話が少なからぬのか、気管挿管で痛んだノドが回復してないのか、どっちかわからないほどでした。

まさかのさみしー入院生活でしたよ。

こんな感じで、2週間の入院生活は基本的に静かだったんですが、1つ大問題がありました。

15年前の妻の闘病中は2年間育児と介護休暇を取りましたが、知らぬ間にかなりストレスを溜めていました。長女も長男も障害児だけど、元からお世話は私の役割だから無問題。でも、次男はまだ赤ちゃん。毎晩何度も起きてミルク

を作るのはえらくて、そこに家事が加わるとほんとに骨が折れた。だからでしょう、車の運転中、気がつくと他人の運転に悪態をついてるんです。スピードがのろい、曲がるのが遅いなど、気づくと汚い言葉を吐いていて、愕然としました。1つ吐くたび、魂が穢れる気がした。直すべく努力しましたが、今でもついでしてしまうことがあります。

話は入院生活に戻りますが、ある日、昼間もずっと寝続ける患者が隣のベッドに来ました。彼は3日間の入院でしたが、昼夜を問わず、ずっといびきをかいており、それはまるで地響きのようでした。病棟がいくら静かとは言え、昼間は環境音がある。それでもなおうるさいんだから、静まりかえった夜間の有様はお察し。同室の方もみなさん苛立っていて、「ちっ!うるせーな」と何度も口に出す方も数名いました。ちなみに私もいびきかきなので、自分もご迷惑をかけてないか?と不安でした。この音の問題、特にいびきは自分では容易にコントロールできないので、非常に難しい。この時つくづく思ったんですが、耳栓必須だなど。思うのは自由でも、言葉にするのは違うなって。いい大人がどうしようもない事でいちいち文句を言うのは、みつともなかった。しかも、文句が多い方の1人は同じくいびきが、別の方も寝言がそれぞれでかい(私は何度も起こされ、入院期間中、平均4時間くらいしか寝てません)。無くて七癖、自分のことは気づかないモノです。大人なので、面と向かって非難したり、まして意地悪を仕返したりなどしませんが、学生さんだと物を隠す、悪口を言いふらす、無視するなど、攻撃することもある

のかな。自分にとって都合が悪いとか気に入らないといった理由で話し合うことなく攻撃するのは、自分勝手というもの。それを集団でやれば、立派ないじめです。私は残り2ヶ月は運転を禁止されているので、当面悪態をつく機会がありません。この期間で改めて、自分の言動を振り返ってみようと考えています。



ムッ怪しい奴! 知らない顔だにや! お前、だれにや!?

帰宅時、私を忘れて、廊下の陰から全力シャー! してきたネコ



睡 ~ Shui ~ 睡眠を知る ★仮眠の効能★

最近では、日中の仮眠は「パワーナップ」(ナップは昼寝の意味)といわれ、15分から20分程度の仮眠を推奨している学校や企業が、国内外で多くあります。短時間の仮眠の効果として以下があります。

- ★疲労回復とモチベーションの向上
- ★理解力・判断力・論理的思考力の向上
- ★注意力・作業効率が上がる

ヒトは入眠すると、ノンレム睡眠(深い眠り)に入りますが、ノンレム睡眠は3段階に分かれます。第1から第2段階で目覚めるとすっきりと目覚めることができます。この第2段階に入った時間が、15分から20分とされています。姿勢を保つ筋肉が緩むため、首に負担がかからないように、枕の代わりになるタオルのような柔らかい物があると望ましいです。20分以上の仮眠時間は第3段階の深い眠りに入ってしまうため、「もっと眠りたいのに…」といった感じの不快感や疲労感をともなう目覚めになります。

今回のカウンセリング予定日 ➔ 5月8日(木)・27(火) 13:00~

お申し込みは、1週間前までをめぐに担任または教育相談係(岩崎)まで。保護者の皆さんも、是非御活用ください。

