



R7.6.2
浜松東高校

暑さを感じる日も増えてきました。気温だけでなく、湿度も高く、熱中症が心配な時期です。
今週末の浜東祭では、保健委員会が展示発表「**熱中症について深く知ろう！**」を行います。
保健委員さんが一生懸命準備をしています。ぜひ見に来てくださいね。



暑さに少しずつ体を慣らしていくことを **暑熱順化** といいます。
暑さに慣れるには時間がかかりますが、毎日の生活の中でできることを紹介します。
体調が悪いときは無理せず、汗をかいた後は水分補給を忘れずに！

通学時に ちょっと 汗をかく

朝や夕方の比較的涼しい時間帯がチャンス！毎日の自転車通学は暑さに体を慣らすのにピッタリです。徒歩通学の人や電車やバスを使う人は、少し早歩きしたり、エスカレーターを使わずに階段を使ったりするといいですね。



暑熱順化

お風呂で じんわり 汗をかく

38～40℃のお湯に、じんわり汗をかくくらいつかるのも効果的です。
シャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。



暑さに 備えよう

体育の授業もチャンス！

あまり運動習慣がない人は、体育の授業も暑熱順化のチャンスです。

6月の健康診断日程 今月まで健康診断が続きます。尿検査は3回目の今回が最後です！忘れないように！

日	曜日	内容	時間	対象	場所	注意事項
12	木	尿検査③	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 ・忘れたら、各自で検査
		耳鼻科検診	5～6限	1年商	保健室	・2・3年希望者も実施する
16	月	貧血検査	1～3限	1年	会議室	・事前に問診票を記入
19	木	耳鼻科検診	5～6限	1年普	保健室	・2・3年希望者も実施する
23	月	内科検診	5～6限	1年	保健室	・体操服を持参し、着替える



You!ta's Report 【5月16日（金）第2回トイレ清掃チェックの報告です】

先月はトイレトーパーの補充が完璧でないところが多かったようですが、今月は多くのトイレで補充ができていました。また、床の木コリがしっかりと掃除されており、清潔なトイレ環境の整備に協力してくれていることも大変うれしいです。

生徒の皆さん！トイレや洗面台の使用の際は、次に使用する人のことを考えて、ゴミや髪の毛などを残さないようにしましょう。

次のチェックは文化祭前に実施します。少しの気遣いが色んな人を助けますので、協力してください。



術後2ヶ月。様々な方々の御協力によりお休みをいただき、徐々に回復してきました。左腕は、紙一枚持つてはいけない指示です。術後はがっちり固定だったので筋肉が落ち、腕自体が2cm短くなりました（固定して動かさないから拘縮した）。今は、患部より周辺の筋肉が痛む（1年間患部をかばって頑張ったせい←1番辛い）。左手で右肩が触れない（拘縮により可動域が極端に狭い←2番目にヤバイ）という状態で、この原稿も片手打ちです。リハビリでは拘縮した筋肉をぐりぐり^{x3}揉みほぐしますが、これ、経験したことのない痛さです。左肩以外は何ともないが、運転不可で外出も不自由。手術は治すに必須だったが、術前より辛いので本当にきつい、今はちゃんと治るのか、元通りに動くのか、不安が強いです。とはいえ焦っても仕方ないのでやれることの1つ、ウォーキングをしています。病院からは歩いて帰宅し、通院がない日は佐鳴湖や遠州灘堤防巡り。1回約10~14kmです。これでどれくらい歩くのか、江戸時代に戻って東海道五十三次を旅しています。本日（5月19日）までに約320km42万歩を歩き、今は38番岡崎宿（岡崎市）まで来ました。なかなかですね。ところで歩きながら気になっていることが2点あるので、それをお話します。

よく目にするのが、犬の糞と放置ゴミです。特に酷かったのはGW明け。海岸の一斉清掃で出た大量のゴミの中身は、ほぼ新品のビールの空き缶や白トレー、焼き網など。おそらく海岸でBBQでもやり、そのまま捨てて帰ったんだろう。仏教では鬼の指は「貪欲」「嫉妬」「愚痴」の三毒を表す3本。人間はこれに「智慧」と「慈愛」を表す2本を加えて5本指。この2本で三毒を制し、人を人たらしめます。楽しむだけ楽しんでゴミは捨ててくつてのは、指2本分の人間性が足りないと思いませんか？こういう輩は肉ではなく、「いただきます」の意味をしっかりかみしめる必要があるよ。

もう一つは、みんなが要注意。筋肉痛の時などに使う湿布薬の注意書きは、読んでますか？中には一度発症したら体が薬を異物認定し、その後は必ずかぶれるので一生使用不可になるモノがあります（実体験）。もっと怖いのは、光線過敏症。これは、貼って外出したら湿布の形

に水泡→ケロイドになるなど、かなり重篤な症状を起こす種類もある（母の体験）。詳しいことはググってみてください。これから肌の露出が増える時期なので、使用の際は注意を。薬は、注意書きを読み、用法や用量を守って正しく使ってください。

歩く話のついでに、下調べもなく突撃したせいで、中でも特にえらい目に遭った場所を2つ紹介します。



【祿剛崎に達つ道標】

①『祿剛崎』（石川県）能登半島最先端の岬。駐輪場から続く坂がとんでもない傾斜角の激坂で、まさにまさか！私が行ったのは8年前。今は、地震の影響はどうなのだろう。来年あたりドクターからバイクの乗車許可が出たら、

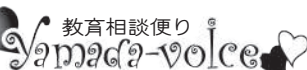
また行ってみたいです。

②『川原毛地獄・大湯滝』（秋田県）浜松からだと、バイクでのんびり下道3日の距離。左から温泉、右から水川、流れ落ちて合流する滝壺が絶好の温泉。私的無料の最高温泉の1つです。斜面に細い丸木の階段がある崖を30分、大汗かきながら延々下り、さっぱり入湯。帰路はまた大汗かいて山登りでした。初めて行った23年前は水着着用と知らず、無人の滝壺にマップで入り、独り占めの大自然を存分に堪能しました。翌年ちょっとした用事のついでに再訪したらカップルが先にいて、なぜか水着で入ってました。私は相変わらずそうと知らず、以下略。

◇番外『静御前生誕の地』（京都府）狭い斜面に建ち並ぶ民家の先にあります。正午頃に到着し、ちゃんと案内板の通りに向かった、はず。でも、なぜか気づくと、入り組んだ民家の軒先を歩いてました。家同士の屋根や底が接するほど近いので、時折見える炎天の空が細く、おかげで涼しいが薄暗い。干してある洗濯物のおじさんの白ブリーフを「あらよっと」避けながら、居間や合所のすぐ前を進みました。あれは絶対道が違うと思う。でも、今思い返すとそういえば、屋外も灯り1つ無い真っ暗な屋内も、人の姿はなかったな。高校野球の中継だけが聞こえていた…。



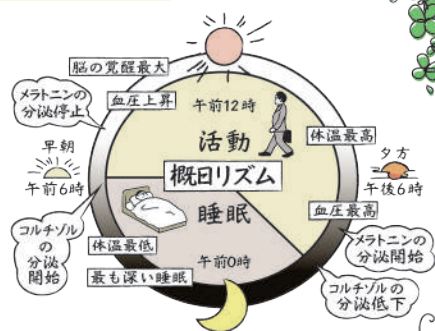
軒先は、ネコの道ですよ。通行料は、ちゅーるでにや



睡 ~ Shui ~ 眠気と覚醒をうながすホルモン

睡眠にかかわるホルモンには、眠りに誘う「メラトニン」と覚醒をうながす「コルチゾール」があります。メラトニンは、脳の松果体のセロトニンというホルモンから生成・分泌されます。分泌量は目から入る光によって抑えられるので、昼間は少なく夜間に増加して眠気をもよおします。メラトニンのもととなるセロトニンは精神を安定させる働きがあります。

覚醒をうながす「コルチゾール」は腎臓の近くの副腎皮質から分泌されます。運動するときに活動する「交感神経」を刺激します。午前4時頃最大になり午後8時ごろ最低になります。健やかな毎日を送るため、概日リズムと同期する生活習慣を維持しましょう。



次のカウンセリング予定日 → 6月11日(水)・24(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。