



ほけんだより 8月



R7.8.4
浜松東高校

夏休み、元気に過ごしていますか？

暑さに負けず、元気に過ごしていますか？「なんかだるいな」「食欲がない」「やる気が出ない」「夏バテかも？」なんて感じることも、ありませんか？
もしかしたら、その不調、自律神経の乱れが原因かもしれません。

「夏バテ知らず」の秘密は自律神経にあり！

自律神経とは「体の調子を自動で整える神経」のことで、「交感神経」と「副交感神経」に分かれ、この2つがバランスよく切り替わることで、私たちは健康に過ごすことができます。



交感神経（活動モード）		副交感神経（休息モード）
集中力↑ 活動量↑	適度にはたらくしているとき	リラックス
イライラ↑ 緊張感↑	過剰になっているとき	倦怠感↑ 活動量↓



自律神経を整えるためには、規則正しい生活を送ることが大切です。以下のポイントをチェック！

- ✓ 毎日同じ時間に起きて、朝日を浴びる → 体内時計が整い、自律神経がスムーズにはたらくします。
- ✓ 朝ご飯を食べる → 体と脳のスイッチ ON
- ✓ めるめのお風呂にゆっくりつかる → 副交感神経が優位になり、リラックスできます
- ✓ 寝る前のスマホはほどほどに → ブルーライトが脳を覚醒させることは知っています…よね？
- ✓ 冷たい飲み物や食べ物を取りすぎず、温かいものを選ぶ → 胃腸を冷やしすぎない！

外での活動、怖いのは 熱中症 だけじゃない！

夏休みは、川遊びやキャンプに行く人も多いと思います。そこで注意してほしいのは…

△ 毒ヘビ（マムシ、ヤマカガシ など） △

草むらや岩の下、水辺（川・水田 など）にいる。
見かけたら、近づかずに逃げましょう。

かまれたら安静にしてすぐ病院へ！

△ マダニ △

山道や草むらに注意。ペットの体についていることも。
かまれても気づかないことが多い

マダニがついていたら、引きはがさず、病院に相談！

こわ～い生き物は、ヘビやマダニだけではなく、**ハチ**や**毛虫**、**ムカデ** など もいます。

本校の敷地内でも、毛虫が落ちてきたり、ヘビに遭遇したりすることが…見かけたら逃げる！近づかない！

山や川へ行くときは、長袖・長ズボン・靴下 など でなるべく肌を覆い、危険から身を守りましょう。

かまれたり刺されたりして対応に迷ったときは **#7119**（救急安心電話相談窓口）に電話してもいいですね。



You!ta's Report 【7月11日（金）第3回トイレ清掃チェックの報告です】

暑さが続く毎日なので、生徒の皆さんには是非トイレの空気の入替えに協力してほしいです。

暑いままトイレの利用は嫌ですね？トイレに入り、窓が閉まっていたら少しでもいいので開けて、外気を入れることで、臭いによる不快感を少し和らげるにつながると思います。

また、トイレの便器に大量のトイレットペーパーが詰まっていて流れない！なんてことはありませんか？排泄物と必要な量のペーパー以外は流さない！利用目的に合ったトイレ利用をしましょう。



美術の小野田です。車の運転許可が下りて、やっと復帰です。1年間全員で患部をかばっていた左肩の筋肉たちは、手術を経て実は自分たちも傷んでいるとわかり、急に症状が現れました。知らなきゃ平気なのに、そうとわかると症状が現れる。人体は不思議です。その肩は、握力が空き缶を握りつぶせないほどに落ち、両手で持って良いのは5kgまで。転んで手をつけば1発再断裂。当面はこんな有様なので、美術関係の諸君は色々とお手伝いをお願いします。

私が長期休暇を頂いたのは、実は今回で2回目です。初回は17年前、東高赴任2年目の夏のこと。我が家には障害者の長女がいて、当時特支学校小4。長男が4歳。そして次男妊娠中の妻に脳腫瘍発覚。すぐ2年間お休みして手術を繰り返す妻を介護しつつ、長女を施設入所させる準備と、次男の育児&保育園入園準備をしました。この時は全く余裕が無く、今後の生き方を組み直すので精一杯でした。今回は自分の面倒だけ見てれば良いが、一切の運転禁止なので移動力は0に近い。ならばと、美術系の教育動画など見まくってブラッシュアップしようとか色々考えてました。でも実際は、黙って座ってるのすら困難だし、片腕なので体のバランスが悪いのに10kmも歩くから激疲れだったり、マッサージ器に乗ってる時間の方が長かったなあ。4ヶ月もあったのに、ほんとに歩くことしかやってない…。その東海道五十三次ウォークは、最終的に66日で約673km、82万歩。京都を折り返して中山道に入り、47番宿場岐阜県の大湫(おおくて)宿へ到達しました。まあ、充分でしょう。

歩いてばかりでなく、リハビリに向かう時などは電車とバス利用です。普段の移動がバイクか車メインなので、たまに違うモノに乗るとそれ自体に特別感があり、様々なイベントが発生する気がします。前回のお爺さんの件もそうだし、それ以外にも色々ありました。例えば拾いもの。

私、実は財布をよく拾います。学生の頃から通算8回。この4ヶ月間に2回プラスし、10回になりました。1回は駅のホームで。もう1回は、電車の中で。これ、なかなかおもしろいエピソードなのですが、紙面がなくて残念です。

また別の昼下がりには、実家近所の駅近の留守宅で、朝はいなかった大量の蜂の群団がブンブン飛び回っているのに遭遇しました。群団は玄関から車一台通るのがやっとの細い道にまではみ出し、そのうち通行人が刺されかねない。町内会長に連絡して後は任せましたが、警察にも確認したら、私有地は持ち主に駆除なりの責任があり、もし刺されて怪我人が出たら、留守中のことでも責任はそのお宅に行

くのだそう。ある日帰宅したら、玄関が蜂の大群と医療費の請求書の山…大恐怖ですね。

一方バスの方では、とても素敵なことがありました。

バス乗車は時間などバラバラで、運転士さんもその時々。でも、ある運転士さんがとても印象に残っています。その方は若い女性で、声が非常に聞き取りやすく、発停車時の注意アナウンスも気遣いが素晴らしい。でもそう頻繁に乗り合わせるわけもなく、しばらく忘れてました。

7月18日。休暇中に自宅から通院する最後の日で、バスに乗るのもこれが最後(帰りは佐鳴湖経由で歩き)。病院行きのバスに乗車後すぐ、発車の中で彼女だと気づきました。しかも、記憶にある彼女のどの発車の挨拶と比べても数段丁寧で、あれ?今観光バスに乗ってたっけ?と一瞬勘違いするほどでした。まるで4ヶ月間を労っていただいたかのよう。最後に彼女のバスに乗れて、本当にラッキーでした。

さて、『人を良く』と書いて『食』です。暑い日が続きますがしっかりと食べ、元気な良い体を作りたいですね。以下あくまで私の意見なので、賛同できない人は無視してください。

食べることはすなわち、他の命を取り込んで自分の命を繋ぐ行為です。犠牲にするそれら他の命に対して感謝し、その心を「いただきます」の言葉に乗せて一緒に食べ、「ごちそうさま」とお礼を述べて終わるのは当然だと思います。

対象が動物か植物か、金を払ったかどうかは一切関係ない。感謝の念を持てることが大切で、これが、我々日本人が世界に誇る精神性だと思います。我が家では、私と妻は家でも外食でも言います。子どもたちも家では言うけど、見てないところではどうかな。

最後に、私の留守中に美術を教えてくれた、岩崎先生からのメッセージです。

『暑中お見舞い申し上げます。美術科の岩崎です。東高のみなさん、自分の機嫌は取れていますか?本当にご機嫌にできるのは自分自身だけ!という事で、私の場合は麻や綿の服や肌着などを着て、涼しさと快適性を保ってご機嫌でいます。特に麻は菌の増殖抑制効果が高いので夏場にぴったりだと思います。』

身近な部分を整えて、二学期も快適に過ごしつつ健康的に成長してほしいです。』

では、衣食住のうちの衣と食に留意して、ご機嫌&元気に夏を過ごし、小野田とは二学期にまた会いましょう。



教育相談便り
Yamada-voice

睡 ~ Shui ~ 睡眠を知る ★ 金縛りの正体 ★

皆さんは「金縛り」になったことがありますか?私は中学生のころ1~2回あります。怖かったです…。ちなみに「う〜ん…重苦しい…」と思って目が覚めたら猫が上に乗っていたこともありました。

「金縛り」とは、睡眠中に意識はあるのに、体が動かない・声が出ない・何かが乗っているような感じになることです。ストレスや不規則な睡眠サイクルで、レムとノンレムが逆になることがあります。この「入眠時レム睡眠」の時に起こる「睡眠まひ」が「金縛り」の正体です。レム睡眠では、筋肉の動きが脊髄レベルでカットされているので体を動かすことができません。「夢中遊行症(夢遊病)」と逆の状態です。幻覚は、視覚野を含む大脳皮質の活性化でおきます。自分の脳が作り出したイメージ「夢」になります。通常のレム睡眠より意識がはっきりしているため、夢とは思えないほど鮮明な体験(入眠時幻覚)となることが多いようです。

怪現象ではありませんので安心してください。レム睡眠に入ったのだと理解しましょう。そして日々の睡眠サイクルを整えましょう。

今後のカウンセリング予定日 → 9月9日(火)・24日(水) 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(小野田)まで。
保護者の皆さんも、是非御活用ください。

