



# ほけんだより11月



R7.10.31  
浜松東高校

## 冷え対策、始めましょう

朝晩の冷え込みが強くなってきましたね。

朝、お布団から出るのがつらく感じる人も多いのではないのでしょうか。

ますます寒くなる冬を元気に迎えるために、冷え対策、始めましょう！



## 温かい飲み物で体の中から温める

### 朝食に温かい味噌汁やスープを

具たくさんにすれば、栄養もたっぷり！生姜やネギをプラスして、さらにぽかぽかに。

### 水筒の中身は常温～温かめ

水筒には何が入っていますか？寒い日なのに、氷をたっぷり入れた水筒を持ってくる人をたまに見かけます。これからの季節は水筒の中身も冬仕様に。



## すごい！腹巻の効果、侮るなかれ

暖かいインナーを着ている人は多いと思いますが、**腹巻**を活用している人はいますか？

内臓や血管の集まるお腹を温めると、全身に温かい血液が巡り、冷えの改善につながります。

生理痛がひどい人にもお勧めです。制服の下でも気にならない薄手タイプやおしゃれなものもあるので、お気に入りの一枚を探してみてもいい？

## 休み時間にはストレッチ

冷えを防ぐには、血流をよくすることが大切。寒くなると体が縮こまりがちですが、授業の合間に、**肩回し** や **足首回し** をするだけでも効果あり！ぜひお試しを。

## お風呂につかって温まる

38～40度くらいのぬるめのお湯に15分くらいつかってじんわりあたたまるといいですね。シャワーだけで済ます人も、寒い日だけでもお風呂につかってみるとやめられなくなるかも?! 次のような過ごし方はいかがですか？体を温める＋リラックスタイムになるといいですね。



- ・ぼーっとする（何もしない、という贅沢✨）
- ・入浴剤の色や香りを楽しむ
- ・音楽やポッドキャストを流す
- ・今日楽しかったことや嬉しかったことを思い出す
- ・翌日のイメージトレーニングをする



## You!ta's Report

【10月10日（金）第7回トイレ清掃チェックの報告です】

皆さんは「四角い部屋を丸く掃く」ということわざを知っていますか？物事を雑にやったり、いい加減に仕事を終わらせたりする様を表します。具体的には部屋を掃除する際に隅々まできれいにせず適当に済ませてしまうことになってしまいますが、今、学校のトイレ清掃においてこのようなことが起こっているようです。多くのトイレでは積極的な清掃活動に協力してくれており隅々まで清潔に保たれているようですが、一部のトイレではあまり掃除が行われていない様子があります。先生方の監督下でなくても自ら清潔な環境づくりに貢献できるようにお願いします。

『注意一秒・ケガ一生』という言葉を知っていますか？中学生のころ、実家近所の歩道橋にこの言葉が書かれた横断幕が掲げられていました。実際に傷が一生残っていたり後遺症のある怪我がいくつかあるので、この言葉は本当に身にしみてます。

察しの通り、これは安全を注意喚起するスローガンです。出典は諸説ありますが、意味は『注意するのはほんの一瞬。でもその注意を怠ると、一生残る怪我をするよ』です。とても良く出来た言葉だと思いませんか？私は、これ以上に的確に注意喚起する言葉を他に知りません。で、先日ふと、どれくらいの人知っているかな？と思って周囲に聞いてみました。若い世代は知らない人もいるだろうけど、同世代以上なら知ってる人は多いはず。そう思って聞き回った結果、はっきり知ってるという人はおらず、いても「聞いたことある」程度。少し年齢が下がれば全滅でした。

う～む・・・

この結果はあまりに想定外すぎて、驚きです。でもこれを機会に是非、覚えてください。事故に限らずあらゆる場面で生きる言葉だと思います。例えば、大事な試験の前についスマホに手が伸びる時とか夜9時を過ぎてついお菓子に手が伸びる時とか？欲望に負けてしまいそうになる時に思い出すとよい言葉ですかね。ついでに言えば『注意一秒・怪我一生』というように、表記がケガ→怪我に変わると、別の意味になることを知ってる人はもっと少ないでしょう。

実は『怪我』の方は、ツービート（ビートきよしとビートたけしの2人による漫才コンビ）が作った言葉です。ビートたけしとは、映画監督である世界の北野武のことで、『赤信号みんなで渡れば怖くない』を言った人と言えばわかるかな。『怪我』も、元はただのギャグなんです。意味は、ググってください。まあでも、ケガでも怪我でも、読み取れる意味は同じ。知らなかった人は是非覚えてください。注意一秒、ケガ一生。一瞬の油断が大変な災いの元なのです。

さて、みんなは「言霊」って知っていますか？

『「言霊」とは、言葉に宿る不思議な力や霊力のことです。古代日本では、発した言葉通りの結果が現実になると信じられており、良い言葉には幸福を、悪い言葉には不幸を招くと考えられていました。』（AI調べ）

先日、生徒の会話の中で「～言霊だよ。岩崎先生がそう言ってる」と話しているのが聞こえました。何のことを言ってるのかはわかりませんが、作業中だったので、おそらくパーツの作り方のことでしょう。今やってる作業はとても細かな指先の技術が要ります。慣れてしまえば目をつむっても出来ますが、最初は多少苦労する人もいますから。

で、実は私の口癖が、まさにこの「言霊」です。例えば先述の作り方を教えられ、うっかり「むつかしー」と口ずさむと、すぐさま「難しくない。簡単だと言いな。難しいと言えれば難しいモノになる。簡単だと言えれば簡単になる。全て自分次第だぞ」と私から指摘された人が、美術関係の生徒にはたくさんいるはずです。私は非常勤講師時代からこの事を話しています。岩崎先生も、当時の教え子のひとり。まず間違いなく、その頃も言霊のことはしょっちゅう口にしていたはず。30年も昔のことにはなりますが、もし彼女が言う「言霊」が私の話を起源としているなら、とても嬉しいなと思います。

みんなは、言霊って信じますか？昔からよく耳にするし、波動という言葉に置き換えてる人もいます。様々な実験を動画にしている人がいて、私も興味深く観たりしてますが、実際どうなんでしょうね。ありがたいとかいう感謝系の言葉をかけたりそう書いた袋に入れておくだけで、水や酒の味が変わったり、食べ物が腐らなかつたりする。逆にバカだの何だの酷い言葉をかけ続けたりそう書いた袋に入れておくと、味がまずくなったりすぐ黴びたり。実は次男が、部活の研究でその類いのことをやってたんです。結果を聞いてなかったから、今度会ったときに聞いてみようかな。

ネコがかわいいのは、にんげんがかわいいかわいいと連呼するからだにや。  
もつと言え。えんりよはいらん。



あなたのスマホの使い方大丈夫？～その時脳はどう働いているのか？～

デジタル情報のストレスに対抗する最善の方法 ～運動が脳にもたらす効果～

脳は身体を動かすためにできています。「運動」には脳の様々な領域が使われます。身体を動かすとストレスへの耐性がつき、集中力が高くなります。特別な運動ではなく、散歩・ランニング・筋トレ、あらゆる種類の運動が知能に良い効果を与えます。

運動によって一番改善されたのは、知能的な処理速度です。スローランニングなど誰でもできる軽い運動を行うと、海馬が刺激され、記憶力が高まると報告されています。

また運動は睡眠やメンタルヘルスの維持に必要なセロトニンを増やすのに有効とされています。



11月のカウンセリング予定日 → 11月11日(火)・26日(水) 13:00～

お申し込みは、担任または教育相談係(美術室・小野田)まで。当日待機は保健室か、美術準備室でもOK！保護者と一緒や保護者の方だけの利用も可能です。是非、御活用ください。