



R7.12.15
浜松東高校

学校保健委員会を開催しました

12月4日に学校医の先生方やPTA保健委員の方にご参加いただき、学校保健委員会を開催しました。

今回はその内容の一部を紹介します。保健委員の代表者は「熱中症について」を発表しました！

健康の基本は、早寝・早起き・朝ご飯！

保健室から、身体測定や健康診断の結果や保健室来室状況についての報告をしました。

それらのデータから見えてくる浜松東高生の健康課題は「早寝・早起き・朝ご飯」！

詳しくは、1月の保健だよりで紹介しようと思います。

もうすぐ冬休み。生活リズムを崩しすぎず、元気に過ごしてくださいね。

ちょっと早いですが…みなさん、よいお年をお迎えください😊



学校薬剤師の講話「インフルエンザの予防接種について」

曾布川先生にインフルエンザの予防接種について講話をしていただきました。



- 薬剤師の立場からは、予防接種を受けることをお勧めする。
ただし、アレルギーや副反応が心配な人は、必ず医師に相談する。
- 予防接種の目的は感染予防と重症化予防。**大切なのは重症化予防！**
- 2~18歳対象の経鼻ワクチンがある。弱毒化した生ワクチンを直接鼻にスプレーし、自然感染に近い形で免疫を作る。接種後に発熱や咽頭痛などの症状が出ることがある。接種を希望する場合は、医師と相談して決めてほしい。
- インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も、予防方法は同じ。最近、予防意識の低下を感じるが、**自分で守る、自分で予防する意識**を持ってほしい。

眼科・永田先生より「白いきれいな目でいてください！」

- 以前と違い、高校生でも近視が進んでいる様子が見られる。スマホをはじめ、様々なものの文字が小さくなっていて、見るときに目を近づけてしまうことが影響しているのでは。
見るときの距離が大切。30cm離すこと！ 20cmではダメ！
- コンタクトレンズ(CL)を使用する人が高校になると多くなる。CLを長時間装着すると、生体反応として白目の血管が増え、充血してしまう。この増えた血管は戻らないので、目の赤みが気になってきたら早めに眼科受診をお勧めします。CLの装着時間は短く！ 目安は1日10時間です。
- CLを使用している人は、定期検診をしっかり受けましょう。眼科検診の時に聞くと、半分くらいの人しか行ってなさそうでしたね…。自分の目を守り、白いきれいな目でいてほしいと願っています。



皆さんは勉強をする際に必要不可欠なものはありますか？筆記用具、ノート、やる気…などいろいろあると思いますが、逆にこれらが無かったら困りますね。では、トイレにおいてはどうでしょうか。必要不可欠なものは「トイレットペーパー」です。性別関係なく、トイレに紙が無いと出るに出れなくなってしまいます。掃除のとき忘れがちですが、最後にもう一度チェックをして、必要なものがちゃんとある状態で掃除を終えてほしいと思います。よろしくお願いします。

また、教室や廊下などでも使っているT字のほうきですが、ほこりを付けっぱなしにせず、定期的に綺麗にしましょう。

前半はお葬式の話なので、苦手な人は **eeee** までスキップしてください。

先日叔母が亡くなり、葬儀に出席しました。従兄弟が喪主だったのですが、なかなかに適当にやつてくれて、指示がなくて困ることがたくさんありました。私もこの20年で母・妻・父と3回喪主(母の時は父の代理)でしたが、開催と参列ではこんなにも見える景色が違うのかと驚きました。同じく不手際は多かったろうと思い、今更一大反省会でした。次に喪主として葬儀を出す際は今回学んだことを活かそうと思いますが、次の葬儀ってすごくいやだけど、多分長女です。

長女は先天性の遺伝病で、まともにしゃべれず自力で歩けたこともない。妻の病気の関係で、特支小6からずっと施設暮らし。気切・胃瘻・寝たきりの立派な重度身体障害者です。この病の寿命が概ね30歳と言われていて、今27歳なので数年内に葬式を出す可能性がある。でも、私は妻の時すら悲しみのあまりポンコツだったのに、まして愛娘の葬儀ではスクラップ同然になるのは間違いない。それを見越して実弟からは、長女の時は兄貴の変わりに自分が喪主をやると、すでに言われてるくらいです。

この世に永遠はなく、全て必ず失われます。それでも、順番てもんがあるはず。両親と妻は仕方ないが、子供の葬儀を親が出すのは明らかに順番が違う。賽の河原で石積みさせたくないんだが、でも、これが私の現実なので、受け入れるしかない。

みんなも、今後様々な辛さや寂しさ、悲しみを与えるだろう、いやすいに胸のうちに抱えてる人もいるでしょう。特に生死に関わることはいつ押し付けられるかわからない。拒否することはできないので、受け取った時は、どうか盛大に悲しんでください。そして、その後はしっかり前を向いてほしい。それが辛くてできなかつたら、その時は一人で悩まず、ぜひ、誰かを頼ってください。私の場合は、スクールカウンセラーの矢野ドクターに助けられました。

私の妻は次男妊娠中に脳腫瘍になり、4年闘病して亡くなっています。当時は完全ワンオペの緊張もあり、2~3時間睡眠で元気いっぱい働いてました。

でもある日、出張命令文が、読めるけど意味がわからない、まるで暗号に見えるという不思議体験をしました。さすがに心配になって矢野ドクターに相談したら、即座に精神科を紹介され、救われました。

前述のように、私は家事も育児も仕事も、2~3時間睡眠でバリバリ元気にこなしていました。

だから、うつ病でした。

体調が悪かったら医者にかかるのと同様、心がもやもやしてたり思考・言動に違和感があつたら、カウンセリングを受けると良いです。思わぬ事実がわかることもあります。そういうえば一昨年夏、風邪症状はないけど熱が高いから熱中症だと思って受診したら実はコロナだった、てことがあったなあ。思わぬ事実…

私が東高に赴任してきたのは2008年。東高って初めて聞くが、部活は当然美術部と思ったら美術部がなくて、盛大に驚きました。美術教師が赴任する学校なのに、美術部がない!?聞けば、部員はいるけど長らくまともに活動しておらず、やがて廃部になり、赴任時は廃部から3~4年たつたくらい。なるほど名前を知らないわけです。その後、美術部は生徒からの要望で2013年に同好会として復活し、2015年に正式に部としての活動を再開しました。

そこから10年。今年の高文連美術・工芸展で、令和8年度全国出品作品9点に本校の作品も選ばれました。東高初の快挙です。作者は、2年齋藤玲奈さん。ここ数年、東高美術部は良い作品を出しつつ惜しいところで涙を呞んできました。今回ようやく立派な成果に繋がり、嬉しい限り。齋藤さんには、来夏の会場で日本中の優れた作品を充分に堪能し、さらに能力を向上させて欲しい。ちなみに、会場は秋田県。秋田に、賽の河原はなかつたな。代わりに、秋田と言えば滝壺の温泉だ。今回は行く時間はなさうだけど。

秋田に行くなら、バイクで行きたいわ～
寄り道しつつ野宿しながら、のんびり下道を走って3日の距離～。



教育相談便り
Yamada-voice

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？～

なぜやめられないのか？①～しきけのメリーゴーラウンド～

広告の多くがネットに移動した現在、企業の多くは行動科学や脳科学の専門家を雇っています。

アプリは最大限の依存性を実現するために極力効果的に脳の報酬システムを直撃し、脳の基礎的なメカニズムの数々をダイレクトにハッキングしています。マーケティング担当者にとっては、スマホを使用しているあなたの注目こそが価値であり商品なのです。広告はあなたの心に一番響きやすい状態で目に入るよう巧妙に配置され、あなたのために特別にあつらえた時間と位置に配置されています。開発者は、人間の報酬システムを詳しく研究し、脳が不確かな結果を偏愛していることや、どのくらいの頻度が効果的なのかも熟知しており、時間を問わずスマホを手に取りたくなるような、驚きの瞬間を創造する知識も持っています。



12月のカウンセリング予定日 → **12月8日(月)・19(金) 12:00～**

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。