

ほけんだより2月

R8.2.3
浜松東高校

甘く見ないで！冬の乾燥対策 してますか??

冬は空気が乾燥し、手や指の皮膚が弱くなりやすい季節です。

保健室には、ひびやあかぎれ、「紙で切っちゃった！」といった、小さなケガで来室する人が増えています。皮膚がカサカサ乾燥していると、ちょっとした刺激でも傷になりやすく、治りにくくなります。毎日ほたるいている手をいたわり、痛くなる前のケアを心がけてみましょう。



● こまめに保湿

手を洗うと、汚れと一緒に皮脂も洗い流され、水分が蒸発しやすい状態になります。手洗後は保湿をするといいですね。乾燥予防には、こまめにハンドクリームを。入浴後の保湿もお忘れなく。

● 紙の取り扱いには要注意

毎日の生活に欠かせない、プリント、教科書、段ボール…紙を扱うときは優しく、ゆっくりと。

● 寝る前ケアで回復力アップ

ハンドクリーム＋綿やシルクの手袋を。寝ている間に皮膚を回復させましょう。



● 小さな傷でも放置しないで！

小さな傷でも放置すると、傷が大きくなったり化膿したりすることもあります。傷ができたなら、流水で洗い、絆創膏などで保護しましょう。困ったら保健室に来てくださいね。



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 SNS をやめられないのか？ ～「FOMO」と「いいね!」～

● FOMO「見逃すことの恐怖」

FOMO: Fear Of Missing Out「見逃すことの恐怖(共同体から取り残されることの恐怖)」人間の原始的な欲求である「共同体の仲間とつながりたい」という欲求から生じるものだと考えられています。一員であるためにそこでおきていることを常に把握しておくことが重要で、何度もSNSをチェックするようになってしまいます。



● 「いいね!」を確かめたい承認欲求

アプリ開発者はマークを付けるのをあえて保留することがあります。刺激を少しずつ分散することで私たちの報酬系が最高潮にあられる瞬間を待ち、私たちの期待値を最大限にしています。

❗️対策方法 衝動の制御を自分の意志で行いましょう!

- ★ SNS の利用を制限する
- ★ 情報過多を避ける(情報の取捨選択を意識し必要な情報だけに絞る、不要な通知やフィードを削減する)
- ★ 取り残されることを恐れずリアルな人間関係を大切に目目の前のことに集中する
- ★ 過去の経験や他人の行動にとらわれず今を大切にする

～見過ごしたことで、壊れるような信頼関係はあなたにとって大切ですか？大切なことは声で伝えましょう。～

2月のカウンセリング予定日 2月9日(月) 13:00～

相談を希望する場合は1週間前までに担任または教育相談係(小野田)まで申し出てください。
当日待機は保健室 または 美術準備室で。保護者と一緒や保護者の方だけの利用も可能です。

これを書いている今日は、1月15日。配布の頃には、3年生は家庭学習ですね。まだ始業式が終わって間もないのですが、その式の終盤で気になったことがあるので、それを書いてみます。

8年前、私の長男が中学1年の時の話。所属するバレ一部の、ある練習試合でのこと。立ったまま記録を取っていた上級生が「書くモノもってこい！」と命令し、長男が革製のペン入れを差し出しました。上級生は受け取ってシャーペンを出した後、ペン入れを無造作に床に投げ落とし、さらに足で蹴って移動したのです。その場面を見て私は衝撃を受けました。落として、さらに蹴る？私は畳職人の父から道具は大切に扱えと叩き込まれているので、モノを投げる・落とす行為そのものを嫌悪しています。まして他人から預かったモノを落として蹴るなど、言語道断。話を始業式に戻しますが、筆入れや手帳をパタパタと足もとへ落としている人がちらほらいました。その様子を見ながら、道具は大切にしなよと思った次第。そこにも、神は宿つてゑぞ。ここで、年始という時節柄1つ気になるのが・・・

みんな、初詣は行きましたか？私は旧年中に詣納めを済ませ、初詣は空いてる1月半ばに小国神社へ行き、一年間の無事な生活のお礼だけをしています。そのお参りで、住所氏名を伝えろって聞きませんか？自分が何者かを伝えもせず、願っただけ一方的に押しつけるのは失礼だと。確かに、どこの誰とも名乗らなきゃ、神様だって「お前は誰だ？」って感じでしょう。で、肝心な話。お賽銭って、どうしました？投げ入れましたか？もう始業式の話からの流れでわかるとは思いますが、お賽銭も投げない方が良くと言われてます。

怪しいマナー講師みたいな事書いてますが、投げる用途でないモノを投げる、という行為がよくないのは自明です。SNSでは、お金をレジに投げ出す人を悪く訴えるショート動画をよく見ますが、お金を投げているのは銭形平次と建前の餅まきの時だけだと個人的には思ってます。みんな来年は投げずに、そっと入れて見てください。初詣でお金払いながら「今年も健康で安心・安全に過ごせます。ありがとうございます」なんて言ってご覧下さいよ。先払いで感謝されちゃったら、神様はもう叶えざるを得ないでしょう。ある意味、脅迫ですね。神を脅す・・・罪深いことです。年初にそんな悪事を働いたなら、後は謙虚に真摯に生きるしかない。私は真面目に働こうと思います。

昨年末に、有名なメジャー絵の具メーカーの1つであるターナー色彩(株)の方が来て、営業ついでに同社主催の「みんなの絵画コンクール」への出品を誘われました。これはグループ制作限定の、大型作品専門の公募です。聞けば、美術部でここ数年間、毎年作って笠井だるま市に展示してきたベニヤ板1枚サイズの松嶋十湖翁肖像作品も、長年文化祭で作っている巨大ネット壁画(私の赴任後の作品限定。赴任以前の作品は著作権法違反で応募不可)も、本当は写真で出品できたとわかりました。ちょっと残念。でも、幸い手元には4作目の、春日神社天満宮御飯屋へ昨年3月に奉納した作品の写真があったので、ネットで応募できるならと気楽な気持ちで出品しました。

そんなことはすっかり忘れていた今日、審査結果のメールがきました。

「ん？『みんなの〜』・・・何だっけ？ああ、あれか。結果？・・・は？ 【グランプリ】って、なんだそれ？」と、驚きすぎて最初混乱しました。全国公募の、それこそ美術科がある学校からも応募がある中での、1等賞でした。7年前にも全国公募のデザイン展で最優秀賞を頂いた部員がいたので、全国1番は2度目です。私なんぞ名だたる賞の受賞歴などないので、東高の美術部は優秀だなあと感心しています。とても、かつて一度は廃部にされてた、なんてことが信じられないくらいの活躍です。ここ数年はこれ以外にも、大学の造形学部への進学者が出たり、高文連の展覧会で2年齋藤部員が全国展への出品権利も頂いたし、嬉しいことが続いています。かくなる上は、毎年出品しては入選止まりの私の浜松市展作品も、弾みを付けて今年こそ入賞!といきたいところですが、神にも願っていない欲をここに書いたことで、逆にマイナスフラグが立たないことを願うばかり。

※是非、本校HPにてカラーの写真をご覧ください。



タイトル【春日天満宮】

令和6年度美術部員制作 910×1820 /mm

令和7年3月に笠井春日神社天満宮御飯屋へ奉納

You! ta's Report

今月は思い切って「チャッピー」に、掃除の意義について聞いてみました。答えは「誰も見ていないところを大切にできる姿勢が培われる」というものでした。誰も見ていない場所での振る舞いが、その人そのものですね。汚れを落とす作業を黙々と行い、自分はできた!と自己信頼を得ることができるようになってほしいです。

評価されないことをちゃんとやる、こういうことって言葉では大切と分かっているけど実践が難しいです。それが意識的にでもできるようになれば、大きな効力感と共に自信に繋がります。

実践してみよう!

