

ほけんだより 6月



😊 新学期から2ヶ月が経ち、今週は文化祭です。慣れない日課や人間関係で疲れが蓄積されやすい季節です。

「早寝・早起き・朝食摂取！」 当たり前の生活習慣を崩さず、健やかな状態で毎日登校しましょう！

🐦 6月も健康診断が多くあります。忘れ物や準備不足がないように受診しましょう。

6月 3日(水) 1年生	結核検診 1～2限 体操服持参
11日(木) 1年生商業科、2・3年希望者	耳鼻科検診 5限
16日(火) 2年生	眼科検診 5限 眼鏡・コンタクトは装着したまま受診
17日(水) 1・3年生	聴力検査 5～6限
18日(木) 1年生普通科、2・3年希望者	耳鼻科検診 5限
23日(火) 1年生	内科検診 5～6限 体操服持参、マスク着用

FIRST AID 自分の命は自分で守りましょう

「ファーストエイド」とは、病気やけがをした時の応急処置のことですが、不調のサインは自分が一番に気づくことができます。又周りに助けてくれる人が必ずいるとは限りません。自分の命は自分で守りましょう。このシリーズでは、学校生活で起こりうる不調に対しての処置方法と公共のマナーを伝えていきます。



鼻血(鼻出血)の応急処置

- ① 自分の気づき・・・鼻の奥がツーンとして鼻水ではないものが出てくる感覚があると思います。
- ② 鼻血を確認出来たら・・・小鼻(両側の膨らんだ所)を親指と人差し指で10～15分強く抑えると止血できます。やや下を向きます。
- ③ 移動するとき・・・保健室への移動等その場から動くときは、ハンカチをあてがい、**血を衣類や床に落とさないように**移動しましょう。

こんな処置はNG!

- ✖ 上を向く・・・上を向くと血がのどに流れ込み、後から吐き気をもよおすことがあります。
- ✖ ティッシュを丸めて鼻に詰める・・・ティッシュの繊維が粘膜を傷つけ、止血しにくくなります。

ハンカチは手を拭くため以外に止血にも使えます。必ず携帯しましょう。



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? ～

なぜ長時間使用がいけないのか ② ～ 「闘争か逃走か」睡眠不足の代償 ～

インターネットの長時間使用は、脳の発達自体に悪影響を与えているという研究結果が出ています。また睡眠不足により「扁桃体」が活性化し、不安やうつのような状態が生じやすくなります。集中力の低下や不安感の増大など様々な形でストレスを増加させ、うつ病のリスクを高めることが研究で示されています。適度なストレスは精神を研ぎ澄まし集中力や思考機能を鋭くしてくれますが、強いストレスや心配事があると脳は最重要案件ととらえ、他のことは考えられなくなり、ポジティブな感情よりネガティブな感情が優先されます。脳は絶えず「現在と未来のために、今どうすればいい？」に応えようとしています。生存確率を高めるため「不安や脅威」への対応が優先されます。寝ること食べることは後回しにされ「闘争か逃走か」の選択以外のことが機能しにくくなります。



6月号とうたいつ、書いているのはまだ5月。今日は中間テスト直前です。G.W.が終わったばかりで、余韻から抜け出せません。そんな中で大発見したのですが、例えば今日が月曜日だとしても、あと4回学校来たらまた連休ですよ！って考えたら、少し心が軽くなりませんか？クラスでそう話したら、誰も賛同してくれませんでした…「なんだ普通の土日休みのことじゃないか」って。まあそうなんですけどね…。そんな休日は、私は新しく購入したバイクの慣らし運転であちこち走っていたのですが、そのうちのある日のこと。

交通量はほとんどないが、場所によってはすれ違えないほどの狭い山道を、思いっきり左によってくねくねとゆっくり走ってました。そうして緩い左カーブの一つを曲がった瞬間、目の前に軽自動車が見えたのです。道は下り坂、正面には軽自動車。彼我の距離は感覚でほんの10数m。2年前にも同じ状況で転倒し、私は大けがしました。ただ、その時の相手は原付きで、ぶつからないようにと強かったブレーキで私だけが転倒、相手は無傷。今回は軽自動車が相手なので、転倒すれば良くて踏まれ、さもなくば正面衝突です。いずれにしてもただでは済まない。結論から言えば無事

だったのですが、帰宅後にドラレコ映像で確認しても、ほんとにぎりぎりぎり避けられました。

前回と今回との違いは、私のバイクにABS（アンチブレーキングシステム）が装備されていたこと。2年前に乗っていたSRというバイクは事故後に廃車で、買おうにも生産終了しているから新車がない。中古を買うか別の車種を買うかでさんざん悩み、別車種の新型（w230）にしたのです。でも、SRには最終型でもABSはついてないので、もし中古を買っていたら今回は止まれなくて大事故になった可能性



SR400

が高い。新型を選んで正解でした。おかげ今回はちゃんと減速できて、それで稼いだコマ数秒で相手車輛は私をかすめて走り去って行きました。

前号では弁護士特約に触れましたが、今号ではABSの有用性をお伝えしました。自転車には付いてないのが残念ですが、代わりに、ブレーキを強く握って止まるのではなく、握ったり離したりして止まるホッピングブレーキをオススメします。詳細は、検索を。

それはそれとして、前回は今回も、私に落ち度はありません。キープレフトで道路の左端っこにへばりついて走り、スピードもほぼ徐行。景色に目を奪われることもなく前方をしっかりと見ながら、極めて安全走行していました。それでも、こちらに向かってくる車がカーブを曲がったらいきなり目の前にいたら、これはもうどうしようもありません。

交通法規をしっかり守っていてさえこの有様ですから、まして自分が規則を守ってなかったら、いったいどれだけリスクが高まることか。私の場合も、もう少しスピードが出ていたら、もし左に寄ってなかったら、もしちゃんと前を見てなかったら…と、どれか一つでも落としていたら、一緒に命も落としていたかも知れません。ついでに言えば私の場合、足はともかく腕は指1本でも失ったら仕事にならないので………そもそも、だったらバイクに乗るなという話ですけどね、ええ。妻にもよく言われますけどね、ええ。

とにかくみんな、交通に限らず規則とかルールとかは理由あって制度化されているのだから、しっかり守りましょう。それらは決して、自分の勝手な理由で無視してよいものではないですから。規則は、自分の身を守るためにあるのだから。



W230

美化レポート



私の不手際で、美化委員会のトイレ清掃チェックはまだ始まってません。ので、今回は今年度に入ってから印象を書いていきます。

新年度が始まって、約二ヶ月たちました。みんなすでに学校生活にも慣れてきた頃でしょう。この期間の校内の印象は、失礼を承知で本当に率直に言うと、全ての場所ではないですが『綿埃が多いなあ』です。

1年生は特に不慣れな中で掃き残しや取り忘れがあったり、清掃と関係のない生徒が邪魔になって上手く清掃できないなどの影響も当然あると思う。中には見てないところで手を抜いている人もいるかもね。ので、先生方にはご留意いただいて指導に当たっていただいています。最近、目に見えて改善されたように感じますが、これは先生方は元より、みんなの力が大きいです。本当にありがとうございます。

清掃は、誰しもうが進んでやりたいと思う仕事ではあ

りません。だからこそ、進んでやる人はそれ相應の徳を積んでるなーと、私なんか思っちゃいます。

ゴミを一つ拾えば、一つキレイになる
ゴミを一つ拾えば、徳も一つ拾う
そういうことだと思います。

でもできれば、自分のためではなく、そこに集うみんなのために清掃できたら素敵だと思います。

さて、間もなく浜東祭です。大勢のお客さんが来校されます。1日目はみんなが楽しむ日で良いですが、2日目の一般公開日は、全校一丸となって普段は見向きもしない廊下の窓枠のくもの巣なんかも取って校内をきれいにし、来校されるお客様に気持ちよく楽しんでいただけるよう、細やかな気遣いをお願いします。

一般公開前日には、校内トイレの清掃チェックを行います。美化委員さん、最初の出番ですよ！