浜松東高校
保健室
R6．5．2
第２号

新年度が始まって１か月が過ぎました。新しい環境での生活はどうですか？4 月 27～29 日は３連休があり、５月３～6 日は４連休です。この期間に心も体もリフレッシュして、元気に５月のスタートを切りましょう😊

## ＜ ５月の健康診断日程 ＞

５月も健康診断が続きます。日程、注意事項をしっかり確認して各検診に備えましょう。また、「結果のお知らせ」をもらった人は早めに病院を受診するようにしてください。

| 日 | 曜日 | 行事名 | 該当者 | 注意事項 |
|---|---|---|---|---|
| 2 | 木 | 耳鼻科検診 | １年生（商） | ・髪を耳にかける。マスクを外す。 |
| 9 | 木 | 耳鼻科検診 | １年生（普） | ・髪を耳にかける。マスクを外す。 |
| 10 | 金 | 第2回尿検査 | 第1回未提出者<br>再検査該当者 | ・前日の飲食に注意。<br>・記名を忘れない（シールを貼る）。登校したらすぐに提出する。<br>・月経中の生徒は6月4日（火）に提出する。 |
| 13 | 月 | 内科検診 | ３年生 | ・体操服、ハーフパンツを持参し、着替える。 |
| | | 眼科検診 | 1年生 | ・メガネ使用者は外す。<br>・コンタクト使用者はコンタクトを装着する。 |
| 27 | 月 | 眼科検診 | 2年生 | ・メガネ使用者は外す。<br>・コンタクト使用者はコンタクトを装着する。 |
| 28 | 火 | 内科検診 | 2年生 | ・体操服、ハーフパンツを持参し、着替える。 |
| 29 | 水 | 聴力検査 | 1、3年生 | |
| 30 | 木 | 歯科検診 | 1年生 | ・当日は必ず歯磨きをしてくる。 |

## これからの暑さに向けて対策しよう！

夏に向けてだんだんと気温が上がり、20 度を超える日が多くなります。これからもっと暑くなっていきます。気温の変化に合わせて少しずつ対策をして、健康に過ごせるようにしましょう。

### 〇熱中症対策

これらの習慣を身につけて夏本番の暑さに負けない体を作りましょう。

- ・水分をこまめにとる
- ・休憩をしっかりとって無理をしないようにする
- ・気温に合わせた服装をする
- ・睡眠をしっかりとる
- ・バランスの良い食事をとる

### 〇食中毒対策

暑くなってくると食中毒の危険性が高まります。食べ物の管理に気を付けて食中毒を予防しましょう。

**お弁当による食中毒を予防するために食中毒の原因となる菌を・・・** （農林水産省 HP より）

① **つけない** …手をきれいに洗う、清潔な弁当箱や器具を使う、野菜・果実・魚介類は流水でよく洗う
② **やっつける**…食材はしっかり加熱する
③ **ふやさない**…水分は少なくする、食材は冷やしてから詰める、保冷材や保冷バックを利用する

## 体や心が疲れていませんか？

新生活にも慣れてきた今日この頃。 自分の疲れに気づくこともあるのではないでしょうか。睡眠時間を多くとってみたり、ストレッチをしてみたり、好きなことをしてみたり、ぼーっとしてみたり、、、休み方は人それぞれ。自分に合った休み方を見つけていきましょう。

また、困っていることや悩んでいることがあったら気軽に保健室に相談してくださいね❁

## 課長 小野田の考え事 その122

【感動ドラマ YouTube】

まずはこちらの動画をご覧ください。ストーリーは単純ですが、私はとても感動しました。そしてあることを思い出しました。昔、母から聞いた話です。

私の家は東海道沿いで畳屋を営んでいて、当時はホームレスも頻繁に歩いていました。ある時おじいさんがきて、食べ物をねだった。母は握り飯を食べさせ、さらに弁当と当時としては多額の2,000円も渡しました。彼は大変喜びました。

この話がずっと頭にあって、いつか母と同様のことをしたい。そう願っていました。そしてそのチャンスはついに訪れました。4年前の早朝、ホームレスの男性が来て、500円で良いから恵んで欲しいと。

なんと、まさに願っていた機会です。なのに、私はたぶんびびったんです。いきなり知らない人が来て、寝起きざまに500円欲しいという。私は母ほど剛胆ではありませんでした。その時パジャマ姿で、言葉通りにその瞬間手持ちがなかったので「ごめんなさい、今手持ちがないです」と言ってしまったのです…。

その方は素直に引き下がって歩いて行ってしまいました。私は我に返ってすぐ着替え、自転車を出して後を追い、ずいぶん探しましたが、ついに見つけられませんでした。私にはこの出来事は、神様が私をお試しになられたんだと思えてなりません。そして見事に、チャンスをフイにしてしまいました。実に愚かです。こんな出来事は滅多に起こりません。みんなはぜひ、他人へ優しさを分ける機会に備えていてください。

備えると言えば、いくら備えても足りないのが交通事故です。私は3月31日に危うく正面衝突の大事故になりかけました。海へ向かう、藪が生い茂った狭くて緩い坂道を下っていた時のこと。見通しの悪いカーブを曲がったら、目の前にこちらへ向かってくる大学生の原チャリ！しかも真っ正面！とっさにブレーキをかったら倒れてしまい、相手にはぶつかりませんでした。代わりに私は打撲に挫傷、後ろ向きに転んで路肩の縁石に肩を打ち付け脱臼し、おまけに自分のバイクに覆い被さられ、非常に痛い目に遭いました。ぶつけたのが肩で良かったが、頸椎だったら今ここにいないかも。

私の備えは、常に『かもしれない運転』をすることです。あの角から、あるいはの陰から自転車や子どもが飛び出してくるかも知れない。そう考えて運転しています。この時も当然キープレフトと徐行&ブレーキに手と足をかけた状態でした。おかげで正面衝突しないで済み、彼は怪我1つない。不幸中の幸いです。何しろこちらは270kgを超える重量なんで、もし大丈夫だろう、平気だろうと考えて好き勝手に走る『だろう運転』をして正面衝突してたら、お互いただでは済まなかった。彼は、自転車を追い越そうとしてのセンターオーバーでした。これは、カーブの先から何も来ない『だろう運転』です。カーブ手前での追い越しは、対向車が来ているかどうかが見えないので大変危険。教習所でも習います。これを機に、彼が今後は安全運転に努めてくれたら良いなと思います。

今回のようにいくら自分が規則を守っても、相手が守っていなければ事故は起きることがあります。まして、自分が事故を起こす原因に絶対ならないよう、規則をしっかり守り、『かも知れない』運転をした方が良いです。ちなみに、今回の事故での私の過失は０でした。これは簡単に言えば、この事故に対する責任が私にはないということ。規則を守ることは、自分の身を守る盾ですね。(あと、ドライブレコーダーも☆)

みんなも、規則をしっかり守って安全に暮らしましょう。

脱臼は、意外にとても痛い…

## 岡'sレポート　清掃担当岡先生（と小野田）より

放課後当番制になり、清掃状態はいかがでしょうか？

汚れやゴミは、ほうきの先端が当たりにくい場所や人が踏み込まない場所に溜まるので、例えば階段なら手すりの柱の下や壁際、ちょっとした段差の部分がゴミや汚れの溜まりやすい場所です。階段の段差の奥が黒ずんでいるのは、清掃不足です。それを話すとすぐ改善してくれる人もいて、それはとても素晴らしいことです。〇館〇階段の4月の当番だった3年生のみんな、すぐ対応してくれてどうもありがとう。

人の往来もあるのでやりにくさもありますが、是非各自で工夫しながら、キレイになる掃除をよろしくお願いします。

## 教育相談便り Yamada-voice　睡 ～Shui～ ～睡眠を知る～ 眠る脳・眠らせる能

★今年のテーマは「睡眠の大切さを知る」です。睡眠のしくみや重要性について、「Newton」と櫻井 武 氏の著書を基に紹介していきます。質の良い睡眠時間を獲得して免疫とパフォーマンスを上げましょう。あなたの能力はまだ伸びる!

ヒトは人生の3分の１の時間を眠りに使っています。睡眠は生きていくためになくてはならないものです。

睡眠中は心身が活動時とはまったく異なる生理状態にあり、心身の健康を維持するために非常に重要なのです。ヒトの大脳は膨大な情報を処理するためエネルギー消費量が高く、連続運転するとオーバーヒートしやすい器官です。また酸欠に弱く疲労しやすい器官でもあります。体が使う全エネルギーの２０％を消費し、その内の８０％は情報処理のために使われています。この大脳をメンテナンスすることが生きていくためには必須となります。又、延髄や中脳などの脳幹部は大脳の休息を調整しています。これらは睡眠中も眠ることなく「眠らせる脳」として、「眠る脳」である大脳を積極的に眠らせています。

**次回のカウンセリング予定日 ➡ ５月８日（水）・28日（火）　13：00～**

**１週間前までに担任または教育相談係（名倉）まで申し出て下さい。**
**保護者の皆さんも是非御活用ください。**