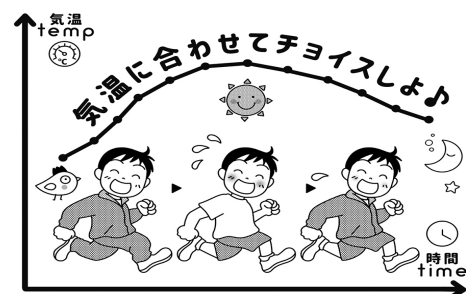


ほ け ん だ よ り

令和6年10月鹿沼東高校保健室



ずいぶんと昼が短く、そして夜が長くなってきました。朝晩を中心に涼しさを感じられるようにもなりました。衣服はいつ長袖を用意したらいいのかな？ 気温が25℃を下回るようになってきたら長袖の服を用意したり、羽織るものがあるといいと思います。「25℃」という数字を覚えておいて、天気予報をチェックし、面倒くさながら衣服の調節をしてください。気温差によるかぜ症状や体調不良を予防しましょう。

阿部は、学校祭代休日に衣替えをして、早すぎた！と後悔。肌の色の影響か？ 体格の影響か？ 性格の影響か？ 年齢の影響か？ (たぶん全部) 最近はますます春夏物の淡い色の服が似合わなくなり、秋冬物の色の濃いものやくすみカラーの服が好物です。ウキウキと衣替えをして、早々に秋物を着用し、汗ダラダラ。汗で体が冷えないように気をつけています。

さて、東陵祭はいかがでしたか？ 保健室には東陵祭にまつわる人間関係に悩んだり、疲れたりした人が来ていました。自分とは考え方、価値観、事情の違う人たちとひとつのものを作り上げるのは難しいことです。何かしらの学びや気づきがあったのではないのでしょうか。

一般公開日の保健室には在学中に保健室を利用していた人やその親御さんが挨拶にきてくださいました。鹿東高を去ってから、しかも楽しい時間を過ごしているときに思い出していただけるのは本当に有り難いことです。阿部の存在はしんどいときに思い出してもらえますが、楽しいときは忘れられることが多いものですから。若い頃は今よりもかなり未熟で、忘れられることにむなしさを感じていましたが、今はそのような執着もなくなり、これがこの仕事の面白さだと思っています。

10月10日 「目の愛護デー」

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

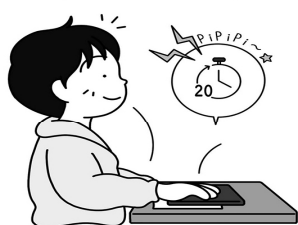
20 分ごとに



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

たったの 20 秒でも
リフレッシュできる!

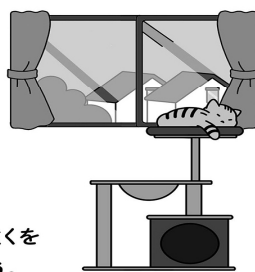
20 秒以上



10 歩先が約 6 m ♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

<20 フィート (約 6 m) 先を>



どうする？ 目にゴミが入ったとき

絶対に目をこすらない



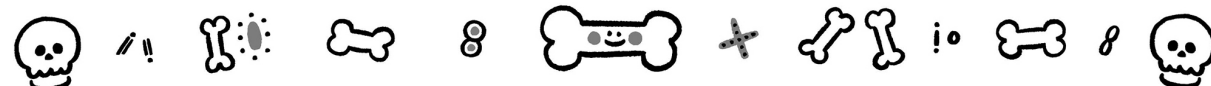
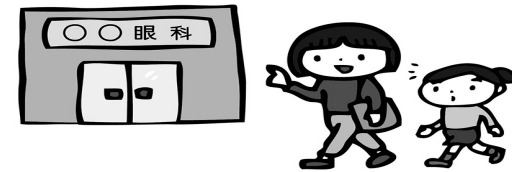
洗面器に水を張ってまばたきする



小さいゴミは、ゆっくりまばたき
(なみだで洗い流す)



とれないときは眼科医院を受診



10月8日は「骨と関節の日」

10月8日は「骨と関節の日」です。「十」と「八」を組み合わせると、骨の「本」の字になること、また、10月8日は「スポーツの日」に近く、骨や関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることから、日本整形外科学会が決めました。

皆さん、骨や関節の健康について

意識していますか？ 痛みや違和感があるとき、きちんとケアをしていますか？ 体育や部活動でケガをしたとき、レントゲンを撮らないと、骨折かねんずかどうかわからないことがあります。痛みや腫れが続くときは整形外科を受診しましょう。

しっかり治そう スポーツ外傷・障害



また、日頃から運動前後のケアをしっかりと行い、けがを予防しましょう。

保健室あるあるだと思うのですが、「捻挫ですか？骨折ですか？」というお問い合わせをよくいただきます。実は、阿部には透視能力がないで、予想はしますが、正確には分かりません。受傷時の状況や症状の経過、本人が感じている痛みの強さや変化などの情報が、初期手当てや今後どうするかを検討するうえでとても大切です。できるだけ詳しく教えてください。病院でも同じです。お医者さんにきちんと伝えてください。



10/17～23 「薬と健康の週間」

頭やお腹が痛いとき、かぜをひいたとき…私たちは症状を和らげるために薬を飲むことがあります。体調をくずして辛いとき、薬はとても頼りになる存在です。

しかし、薬にはその「効果・効能」と同時に、目的からはずれた副作用があります。副作用は眠くなる、

喉が渇くなど軽いものから重いものまで薬により違います。

薬は症状にあったものを、決められた用法で決められた分量だけ正しく飲んだときのみ効果・効能を発揮します。使用上の注意に書かれている副作用の欄もよく読んだうえで上手に活用してください。

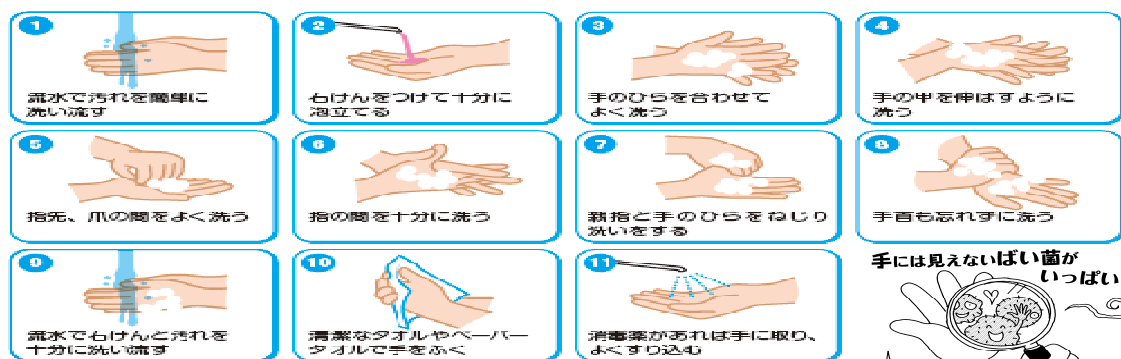
自分勝手な判断で大量の薬を飲むことを「オーバードーズ」といいます。今、このオーバードーズが若い人たちの間で増えていることが心配されています。なぜなら、オーバードーズによって幻覚や興奮などの副作用が起こったり、病気を悪化させたり、死亡する恐れもあるからです。また、乱用を続けると耐性がついて薬が効きにくくなったり、薬をやめたくてもやめられない状態＝依存症になってしまったりすることもあります。

依存症になっている人は、そうならざるを得ないくらい現実にしんどい思いを抱えているかもしれません。しかし、命の危険があります。勇気を出して信頼できそうな人に打ち明けてもらえたらいいなと思います。打ち明けられた人は、相手は勇気を出して話してくれたので、怒ったり責めたりせず、ゆっくりと話を聞いて、大人につなげてもらえたら有り難いです。

10月15日 「世界手洗いの日」

世界手洗いの日は、ユニセフ（世界の子どもの命と健康を守るために活動する国連機関）が設けました。自分の体を病気から守る最も簡単な方法のひとつが「石けんを使った手洗い」とユニセフは訴えています。コロナの他に、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）などの流行が心配される季節になります。正しい手洗いのしかたを確認・実践し、感染症を予防しましょう。

10月15日 世界手洗いの日 Global Handwashing Day October 15



手には見えないばい菌がいっぱい!



休養だけではなく、運動も効果的です【運動の効果】

★勉強に疲れたら少し汗をかく程度の軽めの運動を 30～40 分行ってみましょう★

1. 長期記憶を強化する
2. 脳を育てる
3. 運動直後から遂行機能・学習機能がアップ
4. 頭がよくなる (長期記憶、推論、注意力、問題解決力、流動性認知能力が向上する)
5. 作業記憶が良くなる (運動後は作業記憶 (一時的に情報を記憶し処理する能力) が 50% 改善する)
6. ぐっすり眠れる
7. やる気が高まる (モチベーション物質であり、記憶増強・学習強化効果もあるドーパミンが分泌される。継続的な運動によってドーパミンニューロン同士のつながりが強まり、さらにやる気がアップ。)

3年生の保健室利用が多くなっています。いよいよ受験本番が近づいて緊張し、それが体調不良に繋がったり、睡眠を削って勉強して体調をくずす人もいます。「入試と授業が関係ないので、授業中に受験勉強をしたい」という言葉を聞くこともあります。それだけ追い詰められているんだろうなと想像します。受験生に科される試験内容や課題が高校までの学習や活動内容とは関係なさそうなものがあるので、そのように惑わされてしまうのです。私も試験対策に関わることがあります。問題を読みこむと、高校までの学習や活動内容（何を学んできたか）が基礎になっていると分かります。きちんと学んできた人は出題された問題の意図（出題者が何を思い、考え、受験生に何を問いたいのか）を多方面から考え、そして正確に捉える力があります。また、それに答えるための引き出し（知識や経験、調べる力、考える力、表現力など）を持っています。今までやってきたことの全てを問われます。体調を整え、頑張ってください。私もみなさんの引き出しを増やせるような関りや情報提供ができるよう、これからも勉強していきます。

阿部コラム 8月、夫が入院し、我が家の洗濯係が不在になりました。私は洗濯が大嫌い、やりたくない。限界まで洗濯物を溜めこむか？でも、一度に大量の洗濯ものを干すのは耐えがたい苦痛だし、夏だから臭うだろうし...しかたない、毎日やろう。でも、やりたくないものをどうやって？「洗濯やりたくない！でも、洗濯しないと洗濯のこと考えてモヤモヤする。だから洗濯する！なんだ、わたし、洗濯したいじゃん！」ジム友さんにウザい宣言を繰り返し、「がんばれー(棒読み)」と励まされる日々。やりたくないモヤモヤを回避したくてやっていることは、実はやりたいことなんだと気がついた2024年の夏。