

ほけんだより

令和7年6月鹿沼東高校保健室

雨天でも室内でも油断大敵！



こまめに休養と水分補給をしよう。

今年もやってまいりました、阿部が自宅で命の危険を感じる(ことになるかもしれない)季節が。我が家の洗濯担当者は夫です。「この季節、夜の洗濯は必ず浴室に干して浴室乾燥を使うように」という阿部の指示に従わず、夫がテレビを見ながら部屋に洗濯物を干したことがありました。テレビに夢中になり洗濯物を浴室に移動するのを忘れました。部屋のドアを閉めました。その部屋にはスヤスヤと眠っている阿部がいました。冷房はありません。何が起こった

か分かります？時間の経過とともに部屋の中は高温多湿になり……阿部「なにこれ暑い！苦しい！」←飛び起きる。飛び起きられる元気があったからいいけど、そのまま寝続けていたら熱中症になるところでした。阿部から熱中症の怖さを説教とともに教えこまれた夫はその後、細心の注意を払っているようですが、昨年は諸事情により洗濯担当から外れていたの忘れていた可能性があり、油断は禁物。寝るときは枕元に水分補給のための飲み物を常備しています。みなさんも屋外はもちろんのこと屋内での熱中症、多湿により発生する熱中症にも十分注意してください。合唱コンクールの練習が始まります。夢中になりすぎて気がついたら体調が悪くなってしまった…ということがないように、こまめに休養と水分補給をするよう声をかけあってください。素敵なハーモニーを作り出すためにみんなと協力して自分には何ができるのか、自己成長やクラスの成長に繋がる合唱コンクールになりますように。

歯と口の健康週間(6/4~6/10)でした

しっかりかむといいこといっぱい

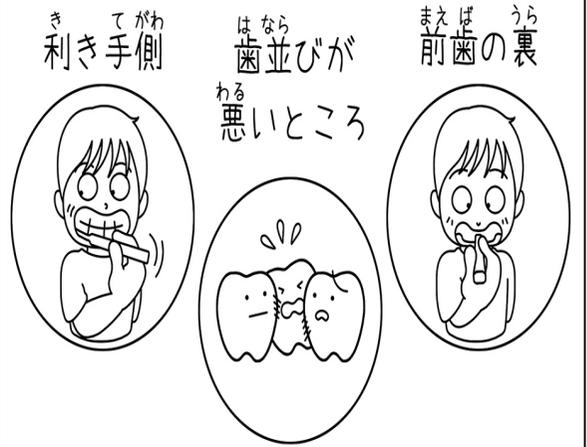
むし歯予防！ かむことにより「唾液」が多く分泌されます。唾液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにする効果があります。

かんであごをよく動かすと、脳に刺激が伝わり脳細胞の活動がさかんになります。脳の発達に相当な効果があります。

ダイエットになる！ 食事をして満腹感を感じるのは、脳の満腹中枢が刺激を受けるため。早食いをすると満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまうので、しっかりかんでゆっくり食べることで食べ過ぎを防ぎます。

6/4~10 歯と口の健康週間です。

こんなところがみがきにくい！



歯のけが、どうする!?



転んだり、何かにぶつかったりして歯が折れたり、抜けてしまうことがあります。ここでは歯が抜けてしまったときの応急手当てについてお知らせします。

歯が抜けてしまったら

- ① 慌てない
- ② 止血…口の中が汚れていたらゆすぐ。
ガーゼを噛んで止血(15~30分くらいで止まる)。
- ③ 抜けた歯を探す
- ④ 歯根膜を守る…ティースキーパーという専用の保存液に入れることが望ましい。
歯は汚れたままでも大丈夫。
- ⑤ 抜けた歯を持って、できるだけ早く歯医者さんへ



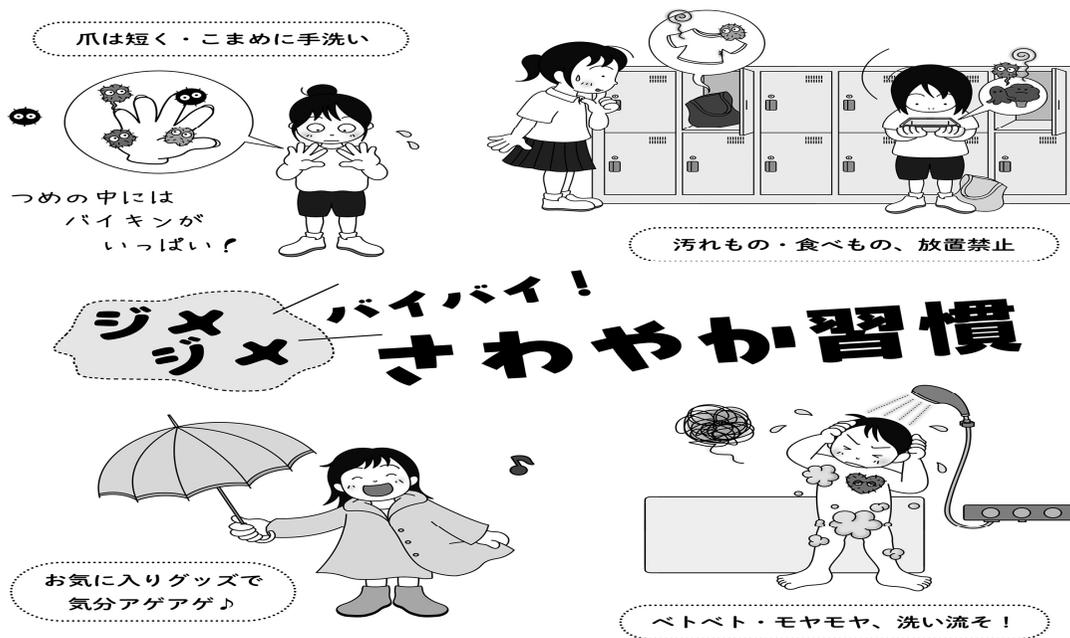
歯根膜 歯の根っこの周りを覆っている、コラーゲン繊維が約半分を占める厚さ 0.3mm くらいの組織。歯根膜が生きていれば抜けた歯も元に戻せる可能性がある。

ティースキーパーの代用候補

- 唾液(本人でも他人でも)
- 経口補水液
- 食品用ラップ(そのまま包む)
- 牛乳
- 生理食塩水

何もしなければ歯根膜生存タイムリミットは「30分」 歯根膜を守れ!

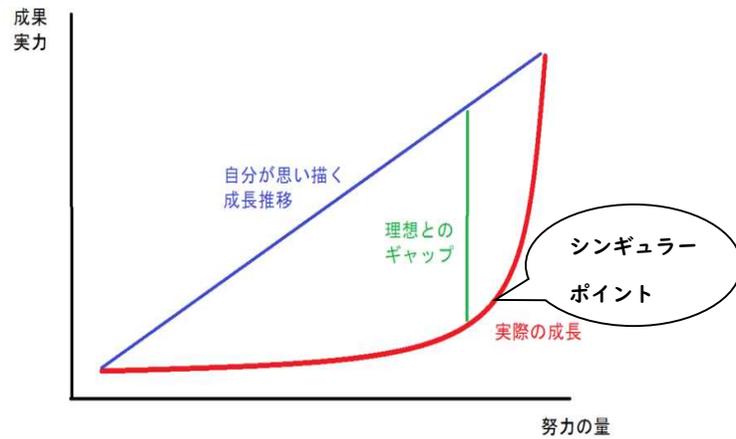
蒸し暑くて大変だけど、元気に過ごしましょうね



べとべと・モヤモヤ、洗い流そ!

頑張っても結果が出ない…なぜ？

鹿東高の生徒の多くはとても真面目で、コツコツと努力をする人だと思います。努力をするとある程度は結果が出るのですが、次第に「努力の割には結果が出ない」という壁にぶつかります。そこでモチベーションを失い、あきらめてしまう経験はありませんか？阿部はあります。これはあなたが（たぶん阿部も）無能だからではありません。



成長は指数関数的に起きます。だから、「こんなに努力しているのに全然結果が出ない」というのは、実は当然のことなのです。上図は成長曲線です。努力をしてもなかなか成長に繋がらない。この理想と現実のギャップが「精神的な不安」や「あきらめ」を引き起こします。しかし、そこで諦めずに努力を続けると、最後の最後（シンギュラーポイント）で飛躍的な結果が出ます。私も含め、ほとんどの人はシンギュラーポイントを超える前に脱落してしまうのでしょ。実は、あと少しだけ頑張ればよかったです。何かに挑戦するときは、この成長曲線をイメージしてみてください。真っ暗で長いトン

ネルの先に世界が開ける瞬間はあります。とはいえ、現実には甘くなく、理想とする結果を得られないことはあります。しかし、努力の過程で得たものは、自分で自分に身につけた、「誰にも奪われない精神的な強さ」です。それは今後の自分を支えてくれるでしょう。努力は結果として実らないことはあるけれど、努力の過程で得られるものに無駄はありません。



ちょっとがんばれば乗り越えられる目標は、やる気アップと自分の成長につながるよ。

日焼け止めについて

日焼け止めや帽子などの紫外線対策が必要になるのは、真夏（7～8月）だと思いませんか？でも、梅雨シーズン真っ只中で雨の日が多く、紫外線量も少ないように感じる6月も、対策は必要です！

1年のうちで紫外線量がピークに達するのは7～8月ですが、その次に5～6月が多いのです。実際、6月の紫外線量は、日差しが強くなり始める5月とほぼ同じと言われています。

紫外線から肌を守ってくれるのは、日焼け止めです。紫外線の強い時期に屋外で元気に活動するため、日焼け止めをぬる習慣を身につけましょう。

悪口を言われたら、SNSで書かれたら…

もし、悪口を言われたり、SNSに悪口や誹謗中傷、ネガティブなことを書かれてしまったら、悲しいし怖いし、どうしても気になってしまいますよね。あなたのことをポジティブに捉えてくれている人がいたとしても、悪い意見のほうが気になって、そちらばかりが気になったり、目が行ってしまうものです。そのようなとき、これを知っておけば少しは気持ちが軽くなるかな？と思うものを2つご紹介します。

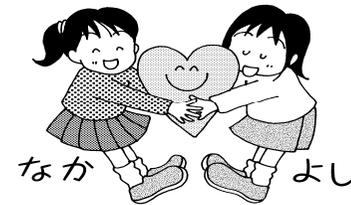
「1:2:7の法則」

ユダヤ教の中にある教えです。アメリカの臨床心理学者も提唱しています。

世の中に10人の人がいたら

- 自分のことを嫌う人が必ず1人
- 自分のことを好意的に思う人が2人
- 自分のことをなんとも思っていない人が7人いる

自分を嫌うたった1人の人に心と時間を奪われ、好意的に思ってくれる2人や仲良くなれる可能性のある7人を大切にしないのは、もったいないですね。



「人間の脳（扁桃体）は主語を認識しない」

扁桃体は恐怖や不安など不快感を感じた時に興奮する脳の一部分。扁桃体は主語を認識できないといわれています。悪口を言ったり、書いたりしているとき扁桃体は興奮していますが、主語を認識しないので、相手に言ったつもりが自分に言っていることになります。だから、どんなに悪口を言っても気持ちは晴れないし、むしろ自分で自分を傷つけています。扁桃体の興奮は安心言葉で落ち着かせることができます。「大丈夫だよ」「心配ないよ」など安心できる優しい言葉は他者との関係を良好にするだけでなく、自分にも有効です。

「みんな仲良く」が理想的ですが、1:2:7の法則にあるように、いろいろな人がいますから、現実はかなり難しいですね。だからといって悪口や誹謗中傷はダメです。相手を傷つけるだけでなく、発信した自分をも傷つけます。自分の「他者とのほどよい距離感」とはどのようなものなのか、試行錯誤の日々は続きますね。うーん、難しい…。



阿部コラム ミュージカル「二都物語」を12年ぶりに観劇。12年前の阿部は主人公が愛する女性に捧げた自己犠牲を伴う愛に感動して大号泣。12年後の阿部「いやいや、そんな自己犠牲は残された人にとって重すぎるわ、勘弁してくれ！」12年の年月は残酷にも阿部から純粋さを奪って…いや、違う、これは「成長」です。固定観念に縛られず、変化を恐れず成長してきた証です（と思うことにしましょう）。