

一年間の締めくくり、12月のことを「師走」といいます。この月になると、昔は家々で師（僧）を迎えて読経などの仏事を行うため、師が東西に忙しく走り回るため、「師馳（しは）せ月」と呼んだことが始まりだとか・・・今も昔と変わらず、何となく気ぜわしくなるこの季節。みなさんは、街のあちこちで流れているクリスマスソングにゆっくりと耳を傾ける余裕がありますか？

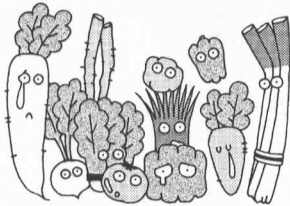
なぜに「かかりやすい人」と「かかりにくい人」があるのはなぜ？

同じように過ごしても、なぜに「かかりやすい人」と「かかりにくい人」がいます。また、かかったとしても「すぐ回復する人」と「症状がいつまでも長引く人」がいます。こうした現象は、免疫力の差によるものです。免疫力を高めるためには、「食事」「睡眠」「運動」が大切です。

食事 バランスのとれた食事はもちろんのこと、緑黄色野菜は鼻の粘膜を丈夫にし、免疫細胞の働きを活性化してくれます。

運動 筋力や持久力を高めるためだけでなく、肺の動きや血液の流れを良くし、病気にかかりにくい体を作ります。

野菜上手にとってる？



睡眠 疲労がたまると、なぜだけでなく様々な病気にかかりやすくなります。睡眠は体にたまった疲労を回復させてくれます。



英語のcareには、気にかける、関心を持つ、世話をするなどの意味があります。

エイズについて、自分自身やパートナー、そして、エイズに苦しむ世界中の人々に対してきちんとした心遣いができる・・・

...そんな優しい人になりたいですね。

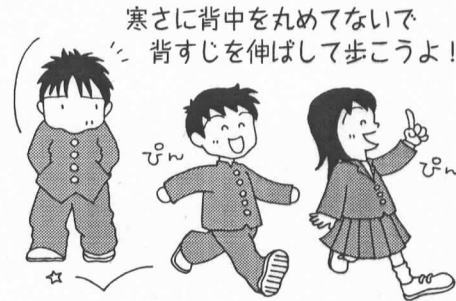


2010年エイズ動向報告では、新規HIV感染者が1050人（過去3位）、新規エイズ患者が453人（過去最高）と発表され、日本では毎日4人以上がどこかでHIVに感染しています。こんな状況の中、エイズ動向委員会は、「HIV感染者もエイズ患者も増加しており、HIV感染は身近な問題として感染予防に努めるべきである」とのコメントを出しています。正しい情報と理解に努めましょう。

シリーズ「私の健康観」 ⑫

今回は2年次主任の浜田先生です。長身細身スタイルを維持されている浜田先生にもまさかと驚くようなお話がありました。中学生の頃までは甘いものが大好きで、食べ物の好き嫌いが多く、夜食・間食は当たり前、歯磨きはいい加減という「健康」とはほど遠い日々を過ごされていたそうです。はたと気づいたのは高校2年生の時のこと。自分の歯がむし歯によって抜け落ち、無くなっていくという経験をし、「大人になった時にいったい自分の歯は何本になっているのだろう」と危機を感じられたことがきっかけでした。

それからは高校にも大学にも、もちろん職場にも歯ブラシを持参し、徹底した歯磨きを心がけられたそうです。食事と食事の間食は一切せず、寝る3時間前には何も食べないという生活を心がけた結果、肥満などとは縁遠くなっていったとのこと。浜田先生が自分の経験を踏まえての「健康づくりは歯磨きから」という言葉は、とても説得力がありました。他にも、ネットや雑誌などの健康情報にはアンテナを高くするだけでなく、本当に良いものかどうかよく吟味をして生活に取り入れておられるそうです。さすがですね。今回は機械科長の松本先生です。



寒さに背中を丸めてないで、背すじを伸ばして歩こうよ！

本格的な寒さの到来です。ポケットに手を入れて、肩を丸めて廊下を歩いている生徒が多くなりました。シャツをズボンにきちんと入れて、手首のボタンをしめるだけでも、体の熱を外に逃さないで寒さをしのぐことができます。「寒い、寒い」と声に出す前に、まず自分ができる防寒対策をしましょう。

保健室あんな話こんな話

先月の終わりに、むし歯の治療を終えていない生徒に保健指導を行いました。保護者の皆様のお手元にお知らせのプリントは届いているでしょうか。

むし歯のある生徒を昼休みに呼び出すと、ある生徒は「頭髪服装指導の再指導」「数学の補習テスト」が同じく昼休みにあるというのです。当然、頭髪や服装をきちんと着こなしていれば再指導は受けなくていいものであるし、数学の補習テストも毎日の予習復習をしていれば受ける必要はなかったかもしれません。（昼休みまで勉強のできる機会を与えてもらったと解釈するのが良いかもしれませんが・・・）

その上、むし歯の治療の再々指導を受けなければならないので、45分の昼休みもお弁当もそこそこに、校内をあちこち駆け回って指導を受けなければなりません。一方で、昼休みを楽しく友達と談笑している生徒もいます。

夏休み中にむし歯の治療を済ませ、頭髪服装は日頃から校則通りに正し、補習を受けなくてもいいような学習習慣を身につけていけば駆け回る昼休みにはならなかったのかもしれませんが。すべてを後回しにせず、まずは「目の前のやるべきことをきちんとやる」そんな高校生であってほしいものです。

(藤本)