

# 新年明けましておめでとうございます

今年の干支は「辰」。「辰」の字は「振るう」意味で、陽気が動き草木が伸長する状態を表しているそうです。

みなさんはもう今年の目標を決めましたか？じっとしては、何も変わりません。自分の決めた高い目標に向けて、失敗を恐れず、行動をおこしてほしいと思います。



## 「冷え」は万病のもと！！

体調が悪い生徒の中に、体温が35.5～36.0℃位の低体温の生徒がいます。冷えが続くと、身体が本来持っている正常な機能が損なわれて、免疫力低下、基礎代謝低下、体内酵素の働きの低下による消化力などが起こってきます。さらに最近の研究では、がん細胞が低体温を好んで増えていくことがわかってきました。

### 【症状】

- ① 手足が冷たく、夜布団に入っても足が冷たくて寝つけない。
- ② 便秘がちだったり、冷たいものを食べるとすぐに下痢をしたり、お腹が張って痛くなる。
- ③ 立ちくらみや頭が重いなどという不調をしばしば感じる。
- ④ 女子では月経痛が強く、痛み止めを飲んだり、横になったりしないと我慢できない。

### 【予防と対策】

- ① 身体の外から冷やさない・・・身体には冷やしてはいけないところが3カ所あります。首の後ろとお腹と足です。首の後ろには「風」という字のつくツボが何カ所もあり、ここを冷やすと風邪をひきやすいといわれます。校外でスカート丈を短くしている生徒は積極的に足を冷やしていることになりません。
- ② 身体の中から冷やさない・・・食べ物には「身体を冷やすもの」「身体を温めるもの」「どちらでもないもの」があります。生野菜よりしょうが、ねぎのような香味野菜、コーヒーより紅茶、ココアの方が身体を温めてくれます。
- ③ 冷えたら温める・・・下痢を伴う腹痛や月経痛の強い生徒がよく保健室で「温かいタオルを貸してください」と言ってきます。何度か保健室で手当を受けている生徒です。特に冬場は、使い捨てカイロをかばんの中に入れておくことを勧めます。

## カゼ ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることを心がけましょう。</p> <p>早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンCをとりましょう！</p>	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p> <p>湿度は70%前後</p> <p>温度は21～24℃</p>
<p>急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんな症状のときはインフルエンザかも！？</p> <p>早めに病院へ行き治療を受けましょう。</p>		

## シリーズ「私の健康観」 ⑬

今回は浜田先生からの紹介で機械科長の松本先生です。

先生は、健康を維持するために大切なのは「運動」と話されます。中学生時代に水泳部、高校生からは特別な運動はしていなかったそうですが、「仕事をするためには何より体力が必要」と強く感じておられます。

メタボリックシンドロームが気になるお年頃ですが、現在も定期的にスポーツジムに通われ、休日には奥様とウォーキング。高校生のように体力を増強する目的ではなくて、現状維持が目標。「人間は楽な方に流れるもの。運動は意識しないとどんどん体力は衰える。まずは意識することが大事。」と・・・。また、趣味のゴルフは1カ月に1回のラウンドを目標に練習をされています。緑の中で仲間と一緒にスポーツを楽しみ、まさに心身のリフレッシュをされています。

もう一つの趣味、海外旅行へはこれまでで、なんと17カ国も旅行されています。「退職したら海外旅行に行きたい」ということを耳にしますが、先生は「旅行もあちこち歩き回るので体力が必要。元気なうちに旅行をしないと健康を害すると出かけられなくなる。」と話されます。海外の人、文化、食事などに触れ、日本の良いところ、悪いところを再発見できるそうです。松本先生の物の見方、考え方が広く、深いのはこれらの経験に裏づけられていたのですね。今回は国武先生です。

## ・・・子宮頸がんワクチン・・・

高校1年生までを対象に公費接種が行われているワクチンですが、健康な高校生に「がん」と言ってもピンとこないかもしれませんが、確実に若年者の子宮頸がん罹患率は増えています。子宮頸がん罹患率は毎年1万人、そのうち3千人が命を落としています。20～30代で顕著に増えており、最近の20年間でこの世代の罹患率、死亡率はともに倍増しています。「早く知っていれば・・・」ということにならないように正しい情報と知識を得ておきましょう。対象者には各自治体からお知らせがあります。

## 保健室あんな話こんな話

ある昼休み、ある生徒が「あーバスケットが上手にならん」と言いながら、少マイラつき気味で保健室にやって来ました。毎日昼休みになると、「一体お弁当はいつ食べるのだろう」と思ってしまうほどのスピードで体育館へ直行している3年男子です。

「みんなはシュートがよく決まるのに、おれは全然だめ！」という生徒に、私が「何ができないのか、ちゃんとわかってるんだ。良かったね。」と言ったものだから、「えっ？」という顔をしていました。「だって今から就職をして、同期の社員が自分よりも上手くできることあるかもしれない。自分はできないと言って文句を言ってもはじまらない。できないことを何倍も練習をしてできるようになればいい。つまり何度もシュートの練習をすればいいってことよ。」と話したら、少しして「陸上と一緒にじゃね。」と笑って言いました。

この生徒は陸上部で、朝早くから毎日毎日何十キロも走っていましたが、試合で記録を伸ばすだけでなく、賞をとるだけでなく、陸上の練習を通して「大人になっても生かせる心の教育」を受けていたのだと感激しました。そんな指導をされてきた陸上部はさることながら、その指導をきちんと受け止めた生徒が素晴らしく、誇らしく思いました。1、2年生も寒い冬場の練習を乗り越え、心も体も一段と大きくなってくれることを期待します。（藤本）