

保健室から No. 15

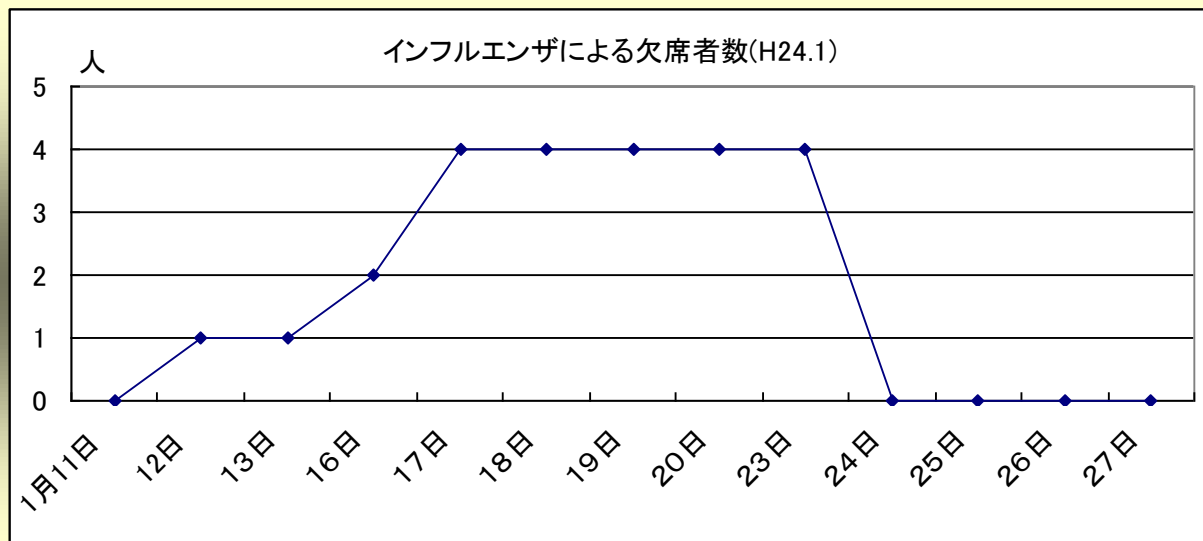
H24.2.1 青嶺高校・保健室

2月3日は節分。立春の前日で、神社仏閣をはじめ、家庭でも豆をまいて鬼を追い払い、福を招き入れるという行事です。

では、なぜ豆をまくのでしょうか？立春を新年（1年の始まり）と考えると節分は大晦日にあたります。1年の終わりに鬼（病気などの災いをたとえたもの）を追い払い、新しい1年に福（健康や豊作など）を招くというものです。体や心の中にある鬼を上手に追い払い、福を優しく迎え入れましょう。

インフルエンザ情報！

本校では、1月12日から増え始めたインフルエンザ罹患者は翌週もいましたが、1月23日以降は罹患者がいません。これは、インフルエンザにかかった生徒が出席停止の期間を守り、十分に症状が治って学校に登校してきたためにまん延を防ぐことができたものと思います。しかし、美祢市内でも学級閉鎖を実施している学校があり、県内でもまだまだ流行が続いています。今一度、各自で予防に努めましょう。



保健室あんな話こんな話

風邪をひいて保健室に来る生徒が多くなったある日のことです。熱が高くなり早退をする生徒のお迎えに生徒のおばあさんが来られました。私の顔を見るなり「お世話になります。ご迷惑をおかけしてすみません。」と何度も何度も頭を下げられ、ポケットの中からマスクを出して生徒に渡そうとされたのです。すでにマスクをしていた生徒を見て、「ありがとうございます。」と、また頭を下げられました。こちらとしては普通のことをしていただけですが、ただ迎えに来るだけでなく、具合の悪い生徒の様子を想像してマスクまで持って来られたおばあさんの準備の良さとお孫さんへの愛情を深く感じた一日でした。 (藤本)

シリーズ「私の健康観」 ⑭

今回は松本先生からの紹介でG1C担任の國武先生です。

先生は、中学校時代、授業でWHO（世界保健機関）の健康の定義「健康とは、完全に、身体、精神及び社会的に良好な状態・・・」を読んで、「精神も健康って言うんだなと思ったことを今も覚えている」と言われます。

大学時代の先生は、伝統芸能のサークルに所属し、狂言や能などの鑑賞だけでなく、実際に舞をしたり、謡ったりしていたそうです。一見地味に見える伝統芸能ですが、舞や謡（うたい）の中での歩き方や声の出し方などという動きは、日本人の骨格にマッチしていて、武道に通じるものがあると話されます。日本古来から長らく受け継がれているこれらの共通点は、体を動かし、鍛えることで精神も鍛えられるという点です。精神を鍛えようとしてやっているのではなく、体を鍛えたことの結果として、自然と精神が鍛えられてきた。そこには、スポーツでは味わえない魅力があるそうです。

「体によって、心が変わる」・・・そして、体が変わっていく楽しさ、うれしさ、心地よさまでも感じることができると話されました。

大学の授業で「筋トレ」を選択していたと話される先生に対して、思わず何の教科の教員なのかを忘れさせてしまうほどの驚きと感動のお話でした。最後に、最近のお勧めの本『日本人の心はなぜ強かったのか』（著者 齋藤孝）を紹介されたのは、さすがに国語の先生だと思いました。次回は友光先生です。



免疫学者の石坂公成・照子夫妻が1g E抗体を発見し、アメリカのアレルギー学会で発表した日にちなんで制定されました。この「1g E抗体」とは、花粉症の発症にも深く関わっている物質です。花粉が体内に入ると作られ、接触を繰り返す度に蓄積されていきます。そして、1g E抗体が体内で一定量に達すると、次の花粉に接した時にくしゃみ、鼻水、目のかゆみ等のアレルギー反応を引き起こすようになります。

それって風邪？花粉症？

くしゃみ、鼻水、鼻づまりがみられたら、誰もがまず「風邪」を疑うことでしょう。しかし、「花粉症」でも同じような症状が出てきます。では、どう見分けたら良いのでしょうか？

＜花粉症の場合＞

- 目のかゆみがある（風邪にはない）
- 熱はほとんどでない
- くしゃみが連続して出る
- 花粉が飛んでいる時期は症状が続く（風邪なら約1週間で治る）
- サラサラした水っぽい鼻水がずっと続く（風邪の場合は次第に粘り気のある鼻水に変わる）

