

保健だより



神山中学校 保健室
2024. 1. 9
～ 第 11 号 ～

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。
みなさんは、今年目標を立てましたか？目標を達成するためには、健康な心と体が必要です。今年一年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています！！

☆ スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード ☆

☆ 新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
☆ 冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①	スイッチ！②	スイッチ！③
早起き 決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。	朝ごはん 体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。	運動 寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

生活習慣で免疫細胞のパワーアップ！

食事 3食栄養バランスの良い食事が基本です。腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えるのも効果的。	睡眠 免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は不可欠。生活リズムを整え、質の良い睡眠をとるようにしましょう。	笑う 笑うとナチュラルキラー細胞が活性化するといわれます。友だちと話したり、好きなことをする時間を作りましょう。
--	--	--

まずは体内にウイルスを入れないことが大切！

手洗い、マスクの着用、人混みを避けるなど、ウイルスを体の中に入れない行動を心掛けましょう。

試験前ミステリー 「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」

試 験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれない…。

この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備ができていなかったから」と、自分を守る言い訳を作ります。

もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

受験生はラストスパート！

“怪奇現象”に陥ることなく、しっかり準備しましょう。

疲れているときは、無理せず休んでくださいね。

裏面もあります

～ いのちのお話 ～



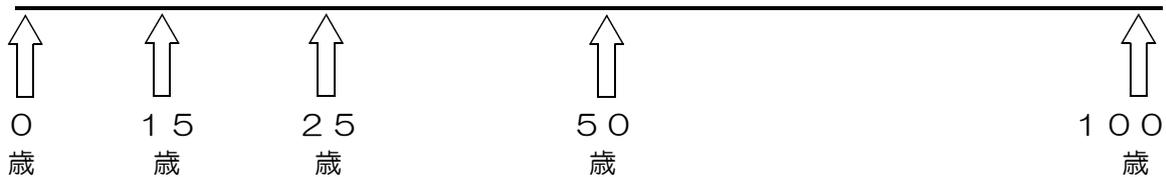
日野原 重明（ひのはら しげあき）先生を知っていますか？聖路加国際病院の名誉院長などを歴任され『生活習慣病』の『習慣病』という言葉を生み出し予防医学に取り組みられたり、『いのちの授業』を講義されたりしたことで有名なので知っている人もたくさんいるかもしれません。私が看護学生だった〇〇年前、医学書・看護学書のほとんどは日野原先生が監修されていました。亡くなる数カ月前まで現役のドクターを続け、2017年に105歳で亡くなりました。

日野原先生が子どもたちに行った『いのちの授業』を紹介します。

日野原先生の『いのちの授業』より

日野原先生は、いのちの授業をするとき、1本の、横に長い線を黒板に書きます。

あなたが持っている時間、それが、”いのち”なのです



その後、生徒のみなさんと自分の年齢、今、自分がどの位置にいるか分かりやすいように50歳と25歳の位置を示し、書き加えます。そしてこう質問をします。「いのちって何だと思う？」心臓のあたりをさわってみる子どももいますが、「心臓は”いのち”ではありません。心臓は単なるポンプです。”いのち”は目に見えないものです。確かにあるものだけれど、でも、目には見えない」日野原先生は、続けて次のように話されます。

『いのちは見えないし、さわれないし、感じられません。子どもたちに「時間は見える？」って聞くんです。「昨日も今日も見えないけれど、寝たり、勉強したり、遊んだりするのは、きみたちの持っている時間を使っているんだよ。時間を使っていることが、きみが生きている証拠。時間の中にいのちがあるんだよ」と、伝えています。』

”いのち”とは、私たちが持っている時間の証（あかし）なのです

『人間は限られた”いのち”を持つ生きものです。』

『人のために使った時間と自分のために使った時間のバランスはどうなっていますか？人のために（時間を）使っていますか？あなたが持っている”時間”（=”いのち”）をできるだけ人のために使いましょ。』

『人を殺してはいけないのは、「他人の時間を奪うこと」だからですね。「あれもこれもできたはずの”時間”を奪うこと」だから、他者を殺めてはいけない。人が亡くなるというのは、原因がなんであれ、「その人に与えられていたはずの”時間”が無くなってしまうこと」。』

『「時間を無駄にする」というのは、言い換えれば「いのちを無駄にしている」ということ。「時間管理」は言い換えれば、「いのちの管理」なのかも知れません。』

『いのちとは時間のことなんです。』

子供たちにどう育ててほしいですか？という質問に、『いのちを愛する人間になってほしいです。外国人も日本人も、黒人も白人も、すべて同じいのちです。できれば、動物ももっと愛してほしい。アリがはっているのにつぶしたりしない。彼らもいのちを持っているのです。いのちを大切にするためには、けんかしないこと、人を傷つけないことです。それが平和なのです。いじわるされても「今度からするなよ」と言って許してあげることが大事です。』と日野原先生は答えられました。

「人が望むことはなんでしょう。平和です。平和というのは、”人が与えられたいのち（=時間）を壊されてしまわないこと”です」