

ほけん 保健だよ! 3月号

「春」には、芽が出る・草木が張り出すなど、生命が外へ広がるイメージが込められていると言われます。一方で、寒暖差や新生活への変化、花粉など季節的要因が重なり、体に負荷がかかりやすい時期でもあります。新年度のスタートを軽快にするため、保健室前に掲示してある4つの「る・る・る・る」を今一度確認をして、新年度を元気にスタートさせる準備をしましょう!



3月9日は「3(みゃ)」「9(く)」で「脈の日」(検脈)です

知っていましたか? 3月9日は脈の日です。(ありがたいの日でもあります)

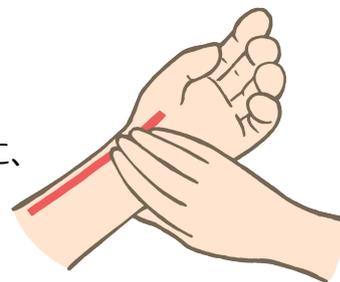
検脈については昨年CMで聞いたことがある人もいるかもしれません。

検脈は、指3本でできる“コンディションチェック”です。体温計で体温が見えるように、普段の脈を知れば、いつもより早い時は緊張やストレス、脱水、疲れなどに気づく目安になるんですよ(運動直後などでも上がります)。

日々の脈のリズムと対話をして、今日の「いのち」の気持ちを皆さんの指で聴いてみてくださいね。

<検脈するには?>

- ・椅子に座って安静にしたら手首の親指側(手のひら側)に反対の手の人差し指+中指+薬指(3本)をそっと当てます。
- ・強く押しすぎず、トクッ・トクッと一定のリズムで触れるところです(安静時脈拍目安は概ね60~100回/分です)。



3月11日は(東日本大震災の日として)「いのちの日」

災害は、意識していない時に突然やってきます。

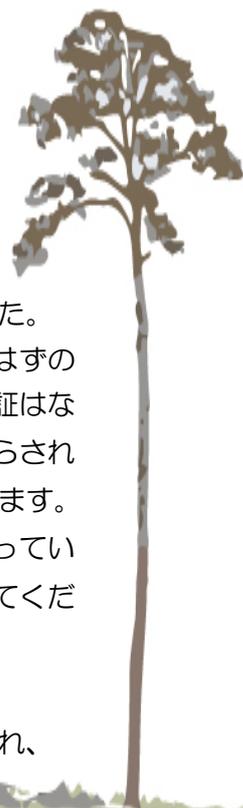
この日は2011年、皆さんが生まれる前後くらいの頃に日本でとても大きな

地震と津波が起きた日です。当時私は看護学生でしたが、いてもたってもいられず、テントや寝袋などを車に積み、もう一人看護学生と被災地へ行き、ボランティアとして活動をしました。そこで強く感じたのは、「日常があることのありがたさ」です。

私は現地で「当たり前」が消える光景を目にしました。

あるはずのない大型船が陸地へ乗り上げ、さらに自動車がビルの上で逆さまになっていました。辺り一面が瓦礫と砂浜。けれども風景の変化よりもっと違和感を感じたのは、そこにいたはずの人々、消えた笑顔、15時18分で針が止まった時計でした。いつもの「またね」が続く保証はないこと、会えることも、笑い合えることも、本当は当たり前ではない、と現地に行き思い知らされました。普段当たり前で過ごす毎日も、人々の支えがあって“あたりまえ”が成り立っています。日常生活では電気や水、交通、医療、地域のつながりなど、たくさんの支えの上に成り立っているものです。だからこそ、その支えに気付いたときは、ひとこと「ありがとう」を伝えてみてください。言葉にすることで、当たり前だと思っていたことの大切さが少し見えてきますよ。

当時、特に私が目を惹いたのが、凜として(静かに、でも強く)立つ1本の松の木でした。のちに「奇跡の一本松」として、津波を後世に受け継ぐ目的で同じ場所に記念碑として残され、今も人々に勇気と希望を支えるシンボルになっています。



保健室からのお知らせ（生理用品の設置について）

生理用品が急に必要になったとき、保健室まで来て言うのが恥ずかしい、言いづらいと感じる人もいます。そこで授業や学校生活が今まで以上に安心して過ごせるよう、保健室前の女子トイレ内において、緊急時用の生理用品を設置することにしました。急に困った時などは、そちらを安心して使ってください。

生理は体の自然なはたらきなので、決して恥ずかしいことではありません。
もし、からかったり、ひやかしたりするような人がいたら、
先生や保健室などに知らせてください。すぐに対応をします。



【使い方のお願い】

- 必要な分だけ（1回分）使用してください。
- 持ち帰りや、いたずらはしないでください。
- あくまで急に困った時の緊急時用です。
- 足りない時や困った時は保健室に来てください。
- 3月5日から、夏休み前までを試行期間として設置します。問題がなければ今後も継続していく予定です。

必要な人が安心して使えるよう、ルールを守ってください。

持ち帰りやいたずら、問題などが続いた場合は、やむを得ず設置を中止し、保健室での配布に戻します。

長期的に皆さんが安心して学校生活を送れるよう考えて行う取り組みです。よろしくお願いします。

3年生のみなさんへ



短い期間ではありましたが、保健室からたくさんの表情を見てきました。痛かったときの顔、不安そうな顔、驚きの顔、寝不足の顔…そして、少し安心して教室へ戻っていく生徒たちの顔もたくさん見てきました。人は元気なときもあれば、疲れてしまうときもあります。これから先、みなさんはますます忙しい日々を過ごすと思いますが、ときどき、自分の体を整えたり、気持ちを振り返る時間をつくってみてください。これから始まる毎日が、あなたらしく歩める日々でありますように。応援しています。