

ほけんたいり3月

大阪府立大手前高等学校 保健室



日ざしがまぶしく感じられ、校内に咲く梅や水仙、沈丁花が早春の香りを届けています。今年度最後の試験も終わり、新しい年度に向けて準備をする時期になりました。高校生にとって一番長い休暇が春休みです。昨年、桜が咲いていた頃を思い出しながら、今年一年を振り返り、新しい年度を充実させるための準備をしましょう。春休み中は高校入試のために学校に来ることができない日も多くあります。この機会にやり残したことや普段は時間がなくて取り組めないことにもチャレンジしてみましょう。4月にひとつ先輩になった顔を見せてくれることを楽しみにしています。

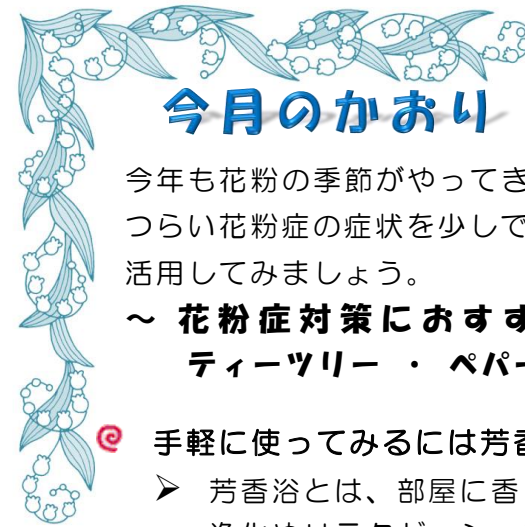


ときどき保健室で「勉強していても集中できない」とか「やる気が出ない」という悩みを聴くことがあります。体調が悪いわけではなく、なんとなくだるい気持ちになっているようです。話を聴いていると、周りのみんなはとっても優秀で、リーダーシップに溢れ、やる気に満ち、毎日とても楽しく充実して過ごしているように見えるのに比べて、自分はそうではなく、ダメダメな人間のように感じるようです。

「集中力」や「やる気」はスイッチひとつで出てくるものではありません。「習慣は第二の天性なり」という言葉を知っていますか？「天性」とは持って生まれた才能、変えることのできない、天から授かった生まれつきの性質です。でも、それと同じ位「習慣」は人を変えることができるのです。

いつもいきいきと過ごしているように見える友だちはあなたと何が違うのでしょうか。多分、同じように悩み、だるい気持ちになることもあるはず。違ふとすれば決めたことを守ることで習慣にし、なりたい自分に一生懸命なろうとしているのではないのでしょうか。あなたも同じです。今は「だるくてしんどい」気持ちにあるかもしれませんが、ずっとそうではありません。「集中力がない」「やる気が出ない」ときでも、決めたことを守ることが大切です。春休み中に一度自分の生活を振り返り、毎日の習慣を見直してみましょう。

担任の先生も保健室も、学校はあなたを応援しています。困ったときには保健室に来て下さい。保健室ではあなたが抱えている悩みと向き合い、前に進むためにはどうすればいいのかを一緒に考えます。ひとりで抱え込まずに相談してくださいね。



今月のかおり ～こころとからだに効くアロマ～

今年も花粉の季節がやってきました。花粉症の人にとってはつらい季節の到来です。つらい花粉症の症状を少しでも抑えて、過ごしやすくするために、アロマテラピーを活用してみましょう。

～花粉症対策におすすめの精油～

ティーツリー・ペパーミント・ユーカリ・ラベンダー

🌀 手軽に使ってみるには芳香浴がおすすめ！

➤ 芳香浴とは、部屋に香りを拡散させて、部屋の空気の殺菌・浄化やリラクゼーションに役立てる方法です。

- ① おすすめの精油の中から好きな香りを2～3種類選びます。
- ② お湯を入れたボール（またはディフューザー等）に精油を合わせて4滴になるように垂らします。
- ③ 室内に香りを拡散させます。



🌀 ちょっと時間のある人はアロマスプレーを作ってみましょう！

➤ アロマスプレーはお部屋やカーテン、枕にスプレーして使います。精油の香りが、鼻の炎症を抑えて呼吸を楽にしてくれます。スプレーすると香りが広がるので、気分転換したいときにもおすすめです。

- ① おすすめの精油の中から好きな香りを2～3種類選びます。
- ② スプレー容器に無水エタノールを10ml入れ、その中に精油を合わせて6滴になるように入れます。
- ③ 軽く振り混ぜたら、精製水を20ml加えます。
- ④ 使用の度によく振ってからスプレーしてください。

★ 保存期間は作ってから1ヶ月です。

🌀 毎日のマスクをワンランクアップ↑ アロママスクの作り方

➤ 冬から春はマスクの出番が多いですね。ひと手間加えるだけで簡単にアロママスクができますよ。

- ① 使い捨てマスクをジップロックの袋に入れる。
- ② おすすめの精油の中から好きな香りを2種類選びます。
- ③ コットンに1滴ずつ垂らし、ジップロックの中に一緒に入れます。（香りが強いようなら、コットンを半分～1/4に切って使ってください。）

★ 鞆の中に入れておくと、いつも清潔なマスクが使えますよ。



感染症が流行しています！

この冬はインフルエンザが大流行し、今年に入ってからは大阪で麻疹が流行、そして最近では梅毒という性感染症も20～30代の若い人を中心に流行しています。

感染症とは病原体が体に侵入して症状が出る病気です。病原体が体の中に侵入する経路は、妊娠中や出産のときに母体から赤ちゃんに感染する母子感染と、人や物などの感染源から周囲に広がる接触感染、飛沫感染、空気感染、媒介物感染とがあります。飛沫感染はくしゃみや咳で飛び散ったしぶきを吸い込むことで起きるもので、インフルエンザや風邪はこの飛沫感染が主な感染経路です。最近流行している麻疹は空気中を漂う微細な粒子を吸い込むことにより感染する空気感染ですので、マスクでは予防できません。

麻疹ウイルスはとても感染力が強く、免疫の無い人がウイルスに接触するとほぼ100%発症します。麻疹には特効薬がなく、重症化したり、回復しても何年も経ってから重篤で難治性の脳炎を発症したりすることがあるため、予防接種での予防がとても大切な感染症です。みなさんの年代は1歳と小学校入学前に麻疹と風疹の混合ワクチンを2回接種しています。2回接種すると95～98%の人が抗体を得ることが出来るといわれています。接種したかどうかわからない人はお家の方に母子手帳などで確認をしてもらいましょう。

感染症は人から人へとうつる病気です。インフルエンザの流行はおさまりつつありますが、感染症が疑われるときには外出を控え、医療機関を受診し、適切な治療を受けてください。また、普段から手洗いの励行や咳エチケット、身体の抵抗力（免疫力）を高める生活をすることが大切です。規則正しい生活やバランスの取れた食事、ストレスを溜めずに毎日をいきいきと過ごすことは免疫力を高めるのにとても効果的です。春休みは生活習慣が崩れやすい時期ですが、生活リズムを崩さないように気をつけてくださいね。



～ 麻疹の歴史 ～

麻疹は昔はほとんど全ての人々が感染していた病気で、昔から多くの人々の命を奪ってきました。日本では奈良時代に中国大陸から持ち込まれたと推測されています。江戸時代には

「疱瘡（天然痘）は見目定め、麻疹は命定め」と言われるほど、麻疹の致死率は高く、恐ろしい病気でした。天然痘も麻疹と同じく、非常に強い感染力を持ち、治っても皮膚に痕が残るため、嫌われる病気でしたが、1796年にイギリスのジェンナーによって種痘が初めて行われ、その後、改良を加えられながら全世界に普及し、1980年にWHO（世界保健機関）により根絶宣言が出されるまでに至りました。現在では天然痘のウイルスは研究機関にサンプルとして保存されているだけになっています。麻疹もワクチンの接種率を高め、根絶を目指しています。アメリカやヨーロッパなどの一部の国では自国内での発生はほぼなくなっていますが、世界的には未だに患者の発生や、流行が続いています。

人の行き来が少なかった頃に比べて、現代はものすごいスピードで人が移動しています。人の移動に伴い、麻疹だけでなく、様々なウイルスや細菌も移動します。そのため現代は感染症を根絶することが困難な時代です。だからこそ一人ひとりが感染症について正しく知り、予防する意識を高く持つことがとても大切です。

～ 3年生のみなさんへ ～

卒業、おめでとうございます。

このほけんだよりがみなさんへの最後のおたよりとなりました。

卒業のお祝いに私の大好きな言葉をみなさんに贈りたいと思います。

（去年も書いたので覚えている人もいるかもしれませんが…）



Now there is a bend in it. I don't know what lies around the bend, but I'm going to believe that the best does.

（いま曲がり角にきたのよ。曲がり角をまがったさきになにかがあるのかは、わからないの。でも、きっといちばんよいものにちがいないと思うの。訳：村岡花子）

これは「赤毛のアン（シリーズ1）」の最後に出てくる言葉です。

「赤毛のアン」は主人公のアンが友情や愛情、社会の現実や壁にぶつかる様子を描き、様々な困難を乗り越えて成長し、自己形成をしていくお話です。そしてアンを中心に周りの人たちもまた、お互いに影響しあって変化し、成長していく様子が描かれています。

想像力豊かなアンはマイナスをプラスに変える天才です。たくさん失敗もしますが、失敗から学び、成長へとつなげていきます。この言葉はこの物語の最後、前途洋々だと思っていた未来が一瞬のうちに崩れ、大きな悲しみが襲ってきたあとに発せられたアンの言葉です。

みなさんは今、不安もあるけれども、夢に向かって未来が大きくひらけていく感覚を持っていることでしょう。けれども現実には困難なこともあり、これから先には思っていた通りに進まないことも出てくるかもしれません。

けれどもアンの物語と同じように、自分の人生に真摯に向き合い、毎日を丁寧に積み上げていくことで、幸福な人生を歩んでいけることを忘れないでください。

みなさんの未来がしあわせなものでありますように。

