

# ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No. 6

2024年8月

かしこいからだとなつな心を

## 夏の疲れをとって、元気にスタートしましょう

夏休みは終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。今年の夏はいつまでも残暑が続き、ぐったりでした。今年、せめて朝晩だけでも、早めに過ごしやすい気候になってほしいものです。あつという間の夏休みでしたが、少しはゆっくりと過ごせましたか？朝遅くまでのんびりと寝ていた人にとっては、休み前の生活リズムに戻すのは少々大変かもしれませんが、しっかり生活のペースをつくっていきましょう。

体がだるい… 食欲がない… やる気が出ない… めまい・頭痛… 疲れが取れない…

学校がスタートして体調不良が続いていませんか

### 睡眠 バテ

遅寝、遅起き  
からの脱却を

- ・夏休みの延長で、つい夜更かしをしてしまわないように心掛けましょう。
- ・睡眠の質が落ちないために、寝室の照明は暗めに設定し、寝る1~2時間前にはスマホやPCなどの強い光を浴びないようにしましょう。



### 胃腸 バテ

冷たいもの  
とりすぎ注意

- ・冷たい飲み物や食べ物が続くと内臓の機能が低下します。常温または温かいものもとるようにしましょう。
- ・口当たりの良い偏ったものはかりでなく、栄養のバランスを考えた食事を心がけましょう。



お味噌汁は特にオススメ

### 冷房 バテ

屋内外の寒暖差に注意  
体を冷やしすぎない

- ・冷房の効いた部屋で一日の大半を過ごしていた人は、屋外の暑さとの温度差で人一倍体力を消耗するかもしれません。疲れが蓄積しないように早めに体を休めましょう。
- ・冷房によって体が冷えすぎないように上着を羽織るなどの対策をとりましょう。
- ・これからの時期は、夜中は意外と気温が下がり、冷えてしまうこともあるので、エアコンのつけっぱなしには注意が必要です。



### 夏バテ対策には自律神経を整えよう

- 朝ご飯をしっかり食べることで体内時計がリセットされます。
- 適度な運動は自律神経を安定させ、心身の諸症状が改善されます。
- 夏でも湯船にゆっくり浸かるとリラックスして自律神経が整います。



## 南海トラフ地震 大型台風 局地的な大雨 災害に備えて、日ごろから準備を整えておこう



この夏休みの間に、地震や台風の影響で予定の変更を余儀なくされた人もいることでしょう。また、改めて地震の備えについて、見直したご家庭も多かったのではないのでしょうか。南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)発表に伴う政府としての特別な注意の呼びかけは終了しましたが、日ごろからの「地震や台風などの災害への備え」は引き続き行っていきましょう。

### 家具の固定

家が大きく揺れたときに、家具が倒れたり、物が落ちてきてけがをすることがないか見まわしてみよう。地震を防ぐことはできなくても減災はできます。



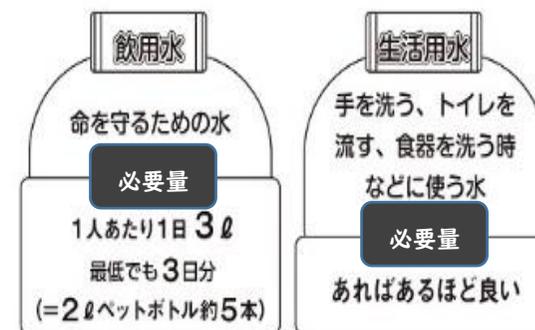
### 非常食や水などの備蓄の確認

最低**3**日分は備えておきたい

災害が起こった時、数日間は生活できるようにストックしておきましょう。



●水はどれくらいあるとよいでしょう？



### 家族との連絡手段の確認

外出中に災害にあった時に、連絡がつく方法を家族で話し合っておきましょう。(電話がつながりにくくなるので、「災害用伝言ダイヤル171」の利用の仕方を知っておきましょう)

### ハザードマップの確認

自宅周辺はどんな災害の危険リスクがあるのか。地震の場合は？大雨の場合は？洪水の危険性は？などいざという時に行動がとれるよう確認しておきましょう。



### 避難場所、避難経路の確認

もし、家族と連絡が取れなくても、落ち合う場所を決めておくとう安心です。学校で災害にあった時や、登下校中に電車が止まってしまった場合など、歩いて帰るのか、その場に留まるのか、どこにいるのが安全なのか、家族であらかじめシミュレーションしておくことも大切です。



## みんなが見えやすい色使いを求めて

### チョークの色が変わりました

この4月から、教室の黒板が緑色からグレーに変わりました。それに伴って、これまで使っていた赤色(朱色)のチョークが見えにくい、という声をよく聞くようになりました。そこで、20人以上の生徒や先生方に協力していただき、何種類かの赤系チョークの中から、見えやすい(と思われる)チョークを選びました。夏休み明けから使用していますが、見え心地はいかがでしょう。

プロジェクターも使用しやすくなり、皆さんも様々な発表でパワーポイントを使用する機会が増えていると思います。カラフルな色もふんだんに使用しやすくなります。ただ、色のとらえ方は人それぞれで、自分が見えている色が他の人も同じように見えているとは限りません。

### 色のとらえ方の多様性

人間の体って、同じ機能でも様々な力があります。例えば、短い距離を走るのが得意な人、長距離を黙々と走るのが得意な人、味覚が敏感な人、絶対音感の人…。色の見え方にも人によって違いがあります。そんな多様性が混在するのは、ヒトが進化する歴史の中で生き抜いていくのにとっても大切な戦略だったと考えられています。森の中で果実を見つける力、草原の中にカムフラージュして潜んでいる天敵を見つける力、枝葉についている昆虫を捕獲する力、薄暗いところでわずかな光を頼りにものを見分ける力…。集団を作って生きてきたヒトは、過酷な環境の中で多様な力で補い合いながら暮らしてきたと考えられます。

現代のように色が溢れている社会では、ある人にとっては区別しやすい配色でも、別の人には区別しにくく不便なこともあるかもしれません。色だけで情報を伝えるのではなく、色以外の情報(例えば下線を入れる、フォントを変えるなど)を加えるのも一つの方法です。色覚の多様性を考えて、本校でも色使いに配慮するようにしていますが、それでも見分けにくく不便を感じている人がいるかもしれません。学校生活で困っていることがあれば、教科の先生や保健室まで教えてください。気軽に相談してくださいね。



## 夏休み明けのつづやき



長い休み明けは、学校生活に戻るのに、いつも以上にしんどいものです。もう少し気候が良くなって、過ごしやすくなれば、気持ちも爽やかになるのですが、まだまだ暑いし、体もどんより…。みなさんの中には気持ちを奮い立たせながら登校している人もいないでしょうか。

ずいぶん前の卒業生ですが、休み明けのしんどい時期に、こんなことを言っていた生徒がいました。

僕は苦しいことから逃げたくなった時に、心の中に言い聞かせる言葉があります。

『苦しいから逃げるのではない。逃げるから苦しいのだ』

マックス・ウェーバー(経済学者)

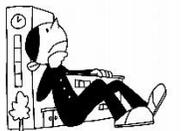
逃げたら逃げたで余計しんどくなって、落ち込むのは経験からわかっているの、何とか気持ちを前に向けるようにしています。そんな自分をカッコいいぞ!と励ましてます。



人はそれぞれ、なりたい自分がいて、その理想の自分と現実の自分とのギャップを感じるほど苦しくなります。やらなきゃと思いつつ先延ばしにしたり、言い訳してやらなかったりすることで、あとから余計に情けなくなるってありますよね。

時々休みながらでいいので、やらないと後で後悔するぞとわかっていることは、1つ1つ取り組んでいきましょう。

上記の彼のように、自分を勇気づけながら。



## \*\*\*\*\* 8~10月のスクールカウンセラー来校日 \*\*\*\*\*

西澤カウンセラー 8月27日(火) 9月24日(火) 10月29日(火)

伊東カウンセラー 8月30日(金) 9月19日(木) 10月10日(木)

カウンセリングは予約が必要です。希望する方は保健室元木まで。保護者の方も受けることができます。