

# 保健だより

令和5年8月30日

渋谷区立原宿外苑中学校

養護教諭 井関 陽子



## 夏休みも終わり、学校が始まります！

＊生活リズムをリセットしましょう。



＊しばらく続く残暑と気候の変化に気をつけよう。

夏休みが終わり、元気な皆さんに会えてとてもうれしいです。

今年の夏は、気象庁観測以来、35℃以上の猛暑日が過去最多記録を更新し、特に暑い夏でした。熱中症で救急搬送されたり、亡くなる事例も多数報告されました。本校でも、6月の早い時期から熱中症を発症する生徒も複数いたり今までにない状況でした。世界各地でも猛烈な熱波による山火事や災害が報じられ、特にこの7月は最も暑かったと記録される2019年の記録を上回る暑さとなり、国連のアントニオ・グテーレス事務総長は、「地球は沸騰化の時代」に入ったと述べています。

新型コロナウイルス感染症に関しては夏休み中も発症の報告を受けており、今後も注意が必要です。

例年では、この時期は最高気温が27～28℃くらいで残暑も落ち着く時期です。しかし、今年の気象庁の長期予報では10月ごろまでは残暑も厳しいといわれています。9月も水筒を持参し、こまめに水分補給するなど熱中症対策を心がけましょう。

9月後半から12月にかけては夏、秋、冬と3つの季節が訪れる温度変化の激しい時期でもあります。季節の変化に負けない体づくりの準備を、今からしていきましょう。

## まずは、一日も早く生活リズムを朝型の学校モードに切り替えましょう。

まだ、からだ学校モードになっていない人へ

## 体のリズムをリセットする方法をお教えます。



### リセット① 朝は決まった時間に起きて、太陽の光をあびましょう。

生活リズムを整えるには、まずは朝の目覚めが大切です。太陽の光を全身に浴びましょう。脳が刺激され、生活リズムの体内時計を「朝型」にリセットしてくれます。



### リセット② 朝昼夜 1日3食きちんと食べましょう

食生活で、体のリズム（体内時計）は規則正しくなります。

特に朝食は全身の体内時計を動かす原動力になりますので、しっかり食べましょう。



### リセット③ 適度に体を動かす

昼間は、外出して散歩や軽い運動で筋肉をしっかりと動かしましょう。

紫外線を適度に浴びることは、心の安定や夜心地よい眠りに必要な「セロトニン」の分泌を促進させ、免疫力の向上やカルシウム代謝に必要なビタミンDの合成を促してくれます。



# 心も体も健やかに

## アフメーション（自己肯定）



あるがままの自分を肯定し、自分を心からサポートし  
自分が前向きに成長していくのに必要な言葉

自分自身を支えるものの一つにアフメーションがあります。

アフメーション（自己肯定）はあるがままの自分を肯定し、自分を心からサポートするのに必要な言葉です。自分を大切にできる健全なスキルと一緒に学習していきましょう。

「心の傷をいやすカウンセリング366日 今日一日のアフメーション」西岡和美著（講談社+α文庫）の中から、いくつかご紹介します。



### 「一日一日と自分はいい人間になる」

思考や言葉はパワフルです。頭の中で考えるつぶやく言葉も口から外に出る言葉も大きな力を持っています。他人を傷つけ、自分を滅ぼす源です。その反対に、他人を愛し、自分を尊重する源でもあります。一つ一つの思考、そして一言一言を大切に、慎重に扱きましょう。

頭の中、心の中でセルフトークしていることが、自分の現実を作り出すベースなので、毎日時間を取って静かに自分の内なる対話に耳を傾けましょう。

アフメーションは、肯定的な自分への対話なのです。古い役に立たない否定的なセルフトーク、習慣になっている事故を傷つけるようなイメージ、他人から何度も言われるうちに自分のものになってしまった悪いイメージを意識的に流し去り、自己を愛し、尊重し、肯定し、励ます思考・言葉を自分の中に取り入れていきましょう。

自分の心の中のイメージが変わってくれば、外に出る態度も言葉も違ってきます。

「一日一日と、自分はいい人間になっていきます。」



### 適当な自己主張をしていますか？

つい相手に威圧されてタジタジとなり、自分の言いたいことも言えなくなってしまうがちです。思っていること、したいこと、してほしいことが相手に伝わらず、ますます気が小さくなってしまいます。こうしていると自己評価が下がり、うつ状態に落ち込んでしまうことも珍しくありません。じぶんの言いたいこともいえないので自分の中にだんだん不満がたまり、思ってもないことで爆発したり、弱い者いじめ、食べ物、アルコール、処方薬などで不満足さをマヒさせがちです。

適当な自己主張は、相手を恐れず、しかも尊敬の念をもって思いやりを込めてするものです。相手を責めず、攻撃せず、自分の経験、自分の考え、自分の感情を述べていきます。必要な時に「ノー」がはっきり言えることも自己主張の一つ。そして相手に要求することがあったら丁寧に頼むことも、自己主張の一つです。

十分考慮して自己主張した時に、相手が拒否したり、怒ったり、気を悪くしたら、それはあなたの責任ではありませんから、タジタジせず相手に任せましょう。

「心の傷をいやすカウンセリング366日 今日一日のアフメーション」

西岡和美著（講談社+α文庫）より

※家庭で過ごせた自由ある夏休みが終わり、学校での集団生活が始まります。また、2学期は季節の変わり目で気温差が激しい日々が続くために自律神経も乱れやすく心身ともに不安定になりがちです。不安なことなど一人で抱え込まないで、周りの信頼できる大人に聞いてもらいましょう。一人では堂々巡りなことも人に話すことで自分が何に悩んでいるのかを見つめ直すこともできます。保健室にもいつでもどうぞ。

# 生き延びるために、過去の教訓を知り備えよう

## 1923年の関東大震災から100年目



### 100年前に発生したパンデミックと大地震と大規模火災

約100年前の大正7年から大正9年（1918から1920年）にかけて、新型コロナウイルス感染症の世界的な大流行と同じように、スペイン風邪といわれたインフルエンザが世界的に大流行し、世界で4000万人～5000万人が亡くなったと推計され、日本では38万から45万人が亡くなったといわれています。このパンデミックの約3年後、大正12年（1923年）9月1日11時58分に、相模湾北西部を震源とするマグニチュード7.9と推定される関東大地震が発生しました。この地震により、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、山梨県で震度6を観測したほか、北海道道南から中国・四国地方にかけての広い範囲で震度5から震度1を観測し、10万棟を超える家屋を倒潰させました。また、発生が昼食の時間と重なったことから、多くの火災が発生し、大規模な延焼火災に拡大しました。

この地震によって全半潰・消失・流出・埋没の被害を受けた住家は総計37万棟にのぼり、死者・行方不明者は約10万5000人に及ぶなど、甚大な被害をもたらしました。近年の大震災と比べても、その被害規模と社会経済的なインパクトは極めて大きかったことが分かります。



### 関東大震災を経験した祖父母から聞いた話

私は子どものころ、明治生まれの私の祖父母から当時住んでいた東京本郷の自宅でこの関東大震災にあい、生まればかりの伯父を抱いて大火の中を逃げ回り、寸でのところで生き延びたという話を聞きました。町中を焼く尽くす大火の中、大きな火柱が上がる中に人々が飲み込まれていく様を目撃したと聞きました。私は子ども心に地震と火事は恐ろしいという印象を持ちました。そして祖父母が私に言ったことは、またいつか必ず大きな地震が来るから普段からそれに備えておきなさい、ということでした。おじいちゃん、おあばちゃん、パンデミックも、大震災も戦争も生き抜いてくれてありがとう。



### 過去の災害を教訓に、命を守るために、今、備えておくこと

現在は首都直下型大地震や南海トラフ大地震などの発生が高い確率で予想されています。過去の大地震の死亡、行方不明者を見ると、関東大震災の被害は火事による焼死が約9割、阪神・淡路大震災では建物や家具などの下敷きによる窒息圧死が約7割、東日本大震災は津波による溺死が約9割となっています。

これらの過去の教訓をこれからの災害に生かすために、それぞれが万全な備えをしておきましょう。

広い範囲で大地震が発生した場合、当初はガスや水道も電気のインフラもストップします。救急車も消防車も警察も救助の自衛隊もすぐには来てくれません。自分たちでしばらくの間は何とか生活していかなければなりません。今から衣食住の備えをしておきましょう。非常用の食料や飲料水などの非常用持ち出しバッグや、家具の転倒防止、簡易トイレ、消火器の用意は大丈夫でしょうか。緊急時の家族との連絡方法、待ち合わせ場所などは決まっているでしょうか。私は12年前の東日本大震災時の経験から、持ち歩くリュックの中に防災グッズを入れてあります。また、携帯電話は使えませんでした。使えた通信手段は固定電話と公衆電話でした。いつでもどこで災害にあっても連絡が取れるよう、小銭と家族の電話番号や自宅の電話番号、住所、家族の勤め先等を持ち歩く手帳などに記録しておくことをお勧めします。また、水筒、ハンカチやちり紙などは、けがをしたときの応急処置に役立ちます。また、家に帰れない日が続くこともあるかもしれません。学校では歯を磨かない人も歯磨きセットはいつも荷物に入れておくことをお勧めします。

参考に、災害用伝言ダイヤルと災害時に対する家庭での備えのURLを掲載しましたのでご活用ください。

[災害用伝言ダイヤル \(171\)](#) | [災害時安否確認サービス](#) | [災害対策 | NTT \(group.ntt\)](#)

[災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう！～ | 首相官邸ホームページ \(kantei.go.jp\)](#)

[東大教授に聞く「在宅避難」の備えと防災の心得 | 日本財団ジャーナル \(nippon-foundation.or.jp\)](#)

# ネット・ゲーム依存を心配しています

夏休みの教育相談期間中に行った健康相談や保健室での対応のなかで、生徒の長時間の動画視聴のネット・ゲームによる体調不良や朝起きられない、授業に集中できないなど生活習慣の乱れがとても気になりました。以下は、7月18日(火)の朝日新聞朝刊の抜粋です。参考にしてください。



「夏休み ネット・ゲーム依存に注意 頻繁に遅刻、塾や部活をやめる…社会生活に支障」

(前略)世界保健機関(WHO)では2019年、ゲームのやりすぎで日常生活に支障をきたす状態を依存症である「ゲーム障害」として疾患に位置付けた。認定基準は、①ゲームをする時間や頻度などを自分で制御できない②日常の関心ごとや日々の活動よりゲームを優先③社会生活に支障をきたしてもゲームを続ける。の3つ。この3つを満たした状態が12ヵ月続くと、ゲーム障害と診断するとした。依存症という心の病気は、本人が行動をコントロールできない状態だ。子供がインターネットやゲームを楽しむことが、すぐに依存症に結び付くわけではない。神戸大学医学部デジタル精神医学部門特命教授の曾良一郎さんは次のような段階があると説明する。

第一段階として、子どものネット視聴時間やゲーム時間が長くなっていくなどの変化がある。次の段階に進むと、遅刻を頻繁にする、塾や部活をやめるなど、社会生活に支障をきたすようになる。「この段階で、全員が依存症と診断されるわけではないが、医療機関の受診を勧める」と曾根さん。「家庭では、まずはネットゲームに代わる楽しいことを見つけられるよう、子どもと一緒に考えてほしい。依存の予防にもなる」と話す。

(中略)曾年さんによると子供の依存症は、保護者から子への干渉が強すぎる、成績が伸びないなど、現実の生活が満たされていないことが原因であることが多い。ゲーム機やスマホを取り上げることは子どもの唯一の安らぎを奪うことにつながるという、ネットゲーム依存専門外来を訪れた患者のケースでは「ゲーム機やスマホを取り上げない」「本人を責めない」ことを基本としている。曾根さんは「責めても、治療効果は得られない。何が満たされていないのか、周りが理解し、サポートすることが大事」と強調する。本人が治療に前向きでない場合でも、家族が相談に来ることで治療をスタートできるという。(朝日新聞 江戸川夏樹)

## 色覚検査について

人の網膜にある視細胞には、色に反応する視細胞(錐体細胞)があります。赤に反応するL錐体、緑に反応するM錐体、青に反応するS錐体の3種類の視細胞があり、この3つの細胞の反応の組み合わせの相対値で様々な色を認識します。人によっては、これらの視細胞が特定の色に反応しないあるいは錐体の細胞自体が少ないことで、色の見え方が人によってさまざまな色覚に特性のある人がいます。多くは、赤と緑の見分けに特性があることが多く、男子の約5%の20人に1人、女子の約0.2%の50人に1人の割合で存在するといわれています。

現在、色覚に特性のある人に対する制度的な制限は進学を含めてほとんどありません。しかし、就職では、電車の運転士やパイロットなどでは、職業特性上の制限があります。これらの色覚については生まれつきのために、色の見え方に自分では全く気付かないことが多いので、将来の職業選択のために、自分自身の色の見え方を知っておく必要があります。

色覚の特性については先天的なものなのであり、定期的に検査を受ける必要はありません。就学前や小学校で検査をしたことがある場合は再度の検査は不要です。

学校で行う色覚検査はあくまでもスクリーニング検査(ふるい分けの検査)となります。学校でのスクリーニング検査を受け、必要に応じて眼科専門医療機関の受診を勧めます。

学校での色覚検査を希望される場合は保健室にお問い合わせください。随時保健室で検査をします。

