

ほけんだより6月

群馬県立前橋清陵高等学校保健室



そろそろ梅雨に入りそうな気配です。あじさいがきれいな季節がやってきました。令和7年度が始まり二ヶ月が経ちました。

わくわくしたり、不安があったりそれぞれが色々な気持ちを持ってスタートしたいと思います。私は清陵高校に赴任して3年目になります。いつも周りの先生方や、生徒の皆さんにたくさん助けていただいています。心配なことや、わからないことは他の人を頼って、相談してみよう。一緒に歩いていきましょう。1年間よろしくお願いします。

さて、健康診断がほぼ終了します。自分の体のことを見直すチャンスです。せっかく健康診断を受けたのですから、治療用紙がいった人は、必ず受診をして、1年間すっきりと過ごしましょう。



学校医・学校薬剤師の紹介

今年一年間、健康診断を始め、校内の健康管理に関し、ご指導とご協力をいただく先生方です。

<内科>	家崎	佳吾先生（家崎医院）
<眼科>	上林	功樹先生（羽鳥眼科医院）
<耳鼻科>	町井	一史先生（町井耳鼻咽喉科医院）
<歯科>	笛木	貴先生（万代歯科医院）
<薬剤師>	重原	拓也先生（ヘルシー薬局）



ほとんど健康診断は終了しましたが、6／2（月）に尿検査があります。前回忘れた人、1回目の検査で引っかかった人はこの日に忘れず提出してください。

腎臓のこと知っていますか？（尿検査で早く病気を発見しよう）

腎臓は健康寿命を担うネットワークの要だそうです。脳からの指令だけで私たちの臓器は動いているわけではなく、臓器同士が直接会話をしているそうです。それは血管網が役割を果たしていて、腎臓は血管が密集しているところなのです。そしてあらゆる臓器と語り合っているのだそうです。腎臓もとても大切な臓器です。

保健室の利用

けがをしたり、体調が悪い時は、自分の状態を伝えられるようにしましょう。何をしていた、どうなったのか。いつからなのか。状態はどうか。最初からうまく伝えられなくても大丈夫です。うまく言えない人は、聞きますので教えてください。社会に出るために大切なこととして、少しずつできるようになりましょう。心がけがをしているときも、遠慮なく来てください。一緒に考えましょう。

NHK スペシャルⅢ人体 見ましたか？

私たちの体の最小単位は細胞です。体の中に 40 億あると言われています。その中に空きスペースがないくらい無数の物質が詰まっているそうです。例えば感情の元になる小胞。これをキネシン(タンパク質)という足の生えたようなものが二本足で神経細胞の末端に運ぶそうです。そのことによって喜怒哀楽を感じられるそうです。

私たちは受精卵から始まります。その細胞が分裂を繰り返していろいろな臓器を作っていきます。心臓・腎臓・筋肉・骨格・脂肪・脳・網膜・内耳・眼のレンズ・・・

分化していくときの形は様々です。でも一度その形になるとそれ以上は分裂できず、すり減っていくそうです。

その代わり美しい音楽を聴くときは有毛細胞をすり減らし音を届けます。きれいな景色を見るときはレンズ細胞が幾重にもなって光を通していているそうです。人間のからだってすごいですね。みなさんもこのすごさを兼ね備えています！それだけでも100点満点。

歯の磨き方1日1回は丁寧に磨きましょう。

歯と歯茎の間にブラシをあて、弱い力で磨きます。

歯並びの悪いところは縦に歯ブラシを使いましょう

利き手側は歯ブラシを反対の手に持ち替えるといいです。

前歯の裏は意識して磨きましょう。



最近感じていること

先日「鈴木秀子さん」(シスターです)の本を読みました。93 歳です。今でも講演をしたり、大学で教えたりしているそうです。大学に行くときもいつもシスターの制服を着て行っていたそうです。自分の制服を見ると学生たちは挨拶をし、制服を着ていない先生には挨拶をしていないことにある日ふと気がついたそうです。これはいけないと思ったそうです。挨拶とはそういうものではないからです。挨拶とは何でしょうか？

私たちは、ずっと同じではなく、いいときも悪いときもあります。一定ではありません。ですから「心」が裸になって凍えそうな状態の人に対して、まさに「心」ない態度や行動をしばしばとってしまうことがあります。わたしたちが、人に対する思いやりをなくすときには、「形」ばかりにこだわって「心」を見失ってしまっていることが多いようです。これらの言葉や、理想的な形ばかりにとらわれず、言葉や形をはみ出して、どっちつかずで、言葉にならなくて…そんなゴチャゴチャした目の前の心に、わたしたち一人ひとりが少しでもともに入っていく勇気を持てたら、わたしたちの心と心が通い合う瞬間を生み出すのではないのでしょうか。

わたしたちの心は、本当は無限の可能性を秘めているのですから。