

# ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No. 11 保健室

2024・2・16



2月4日は立春でした。暦の上では春ですが、実際にはまだまだ寒い日が…。よく聞く時候の挨拶ですが、今年は？ 確かに寒いですが、周りを見てみると、いつもより薄着の人が多くありませんか。ニュースでも今年は暖冬傾向と言っていたように例年より暖かいようですね。

しかし…先週からインフルエンザによる欠席が増えています。

少ないですが、コロナによる欠席もあります。

暖かいなと思っても、日が落ちるとやっぱり冬の寒さが戻ってきます。上着はもちろん、下着や靴下、マフラーなど、出かける場所や帰宅時間なども考えながら、その日の服を選びましょう。

必要時にはマスク、そして、食事前、帰宅時の手洗い・うがいは忘れないで！！



## 『あなたは、自分のことを「優しい人」だと思いますか？』

人に優しくすると、自分もいい気分になったことがある人も多いと思います。それは、脳内に神経伝達物質が分泌され、心身によい影響が生まれるからです。

今は世の中全体がどこかギスギスして慌ただしく、自分のことで精一杯になり、周りを見るゆとりも見失いがち。

こんな時代だからこそ「優しさとは何か？」を考えることで、色々なことがうまくいくことが多いのではと思います。

人は誰でも、体調や機嫌がいい時の方が優しくなれます。逆に不安を抱えたり、何かに追い詰められたり、体調のすぐれない時には、人の気持ちを想像する余裕はなかなか持てませんね。優しくありたいとおもうなら、体調を管理して、メンタルを安定させることが最初の一步です。

最近では、セロトニンとオキシトシン、ドーパミンを総称して

「**3大ハッピーホルモン**」と呼ばれ注目されています。

ただ、人に優しくしたのに相手の反応が悪く、優しくしたのになぜ…とっていませんか？それは、優しさに見返りを求めているからでは？想像以上に感謝されることを密かに期待しているのです。それが得られないと勝手に傷つき相手を悪く思ってしまう。それは、とてももったいないことです。

人に優しくするというのを、もう一度、考えてみてください。

優しいあなたは、あなたの人生を豊かにすると思いますよ。

## なぜかうまくいく「優しい人」の科学

### 3大ハッピーホルモン



『セロトニン』  
(通称: 幸せホルモン)  
・ポジティブで前向きな気持ちになる  
・怒りや焦りなどのマイナスな感情を抑える  
・メンタルを安定させて、幸福感が得やすくなる

『オキシトシン』  
(通称: 愛情ホルモン)  
・ストレスの軽減  
・脳の疲れを癒す  
・気分を安定させる

『ドーパミン』  
(通称: 快樂ホルモン)  
・多幸感を得られる  
・意欲がアップする  
・集中力が高まる

## あなたは大丈夫？！



2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。

スギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。保健室でも、「鼻水が止まらないんですけど…」と来室する生徒や少し前には体育の後に顔や腕にじんましんが出る「花粉じんましん」の生徒も見られました。

花粉対策は早くからしておく、症状を軽減することができるので、しっかり対策しておいてね！

さて、アレルギーの中でも最近、多いのが**食物アレルギー**です。

普段の食事のアレルゲンの物を食べてしまって症状が出るのがほとんどですが、「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」と言って『特定の食べ物』と『運動や入浴などの行為』の2つの条件がそろった時に生じるアレルギー反応もあります。以前、体育の後に蕁麻疹が出るのが2、3回続き、どれも昼食後が体育の時間だったことでこのアレルギーではないかということが分かった生徒がいました。

この生徒はこれまで食べ物でアレルギーが出たことがなかったので驚いていました。

1年生は研修旅行も控えているので、**特にアレルギーのある人**は、自分の体調やアレルゲンなどしっかりチェックしておいてくださいね。アレルギーのない人もこれまで大丈夫だったのに…ということもあるのを知っておいてください。



### 肩がくん



肩をすくめるようにして（肩が耳につくイメージで）持ち上げる。そのまま3秒キープ。一気に力を抜いて“がくん”と落とす。（この時、息を吐きながらすると効果↑↑）

### 首まわし

ラジオ体操にもある首のストレッチです。首を前に倒せるだけ倒して（心地よい程度で）、**ゆっくり・大きく**まわします。（右⇒左）



### 肩甲骨まわし



両手を肩の上に載せます。肘をぐるぐる**ゆっくり・大きく**回します。（内側⇒外側）

## ストレッチでストレス解消！！

雨降らば降れ、  
そう口ずさむと  
気持ちいが  
落ち着くのです



「私たちの一生は、長生きしたってたかが100年です。たとえこの世に何が起こっても、ドンと腹をすえてください。心に余裕ができれば人間として優しくなる。人間のいちばん大切なことは、優しくあること。優しいというのは、他人が持っている苦しみと悲しみ、怯えと憂いを察して、それを慰めてあげることです。」

（『あなたの心に青空を』P. 17より）

瀬戸内寂聴さんの言葉です。

寂聴さんは99歳でその生涯を終えましたが、とても多くの人生経験を生き抜かれた方です。そんな方の言葉には、人としての優しさを感じますね。