

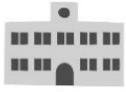


# ほけんだより 9

岡崎北高校  
保健室

残暑が厳しい日が続いていますが、みなさんの体調はどうでしょうか？生活リズムは学校モードに切り替わっていますか？出校日に

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう！



お話があったように、生活リズムが乱れている時は、まずは朝起きる時間を一定にすると、だんだんとリズムが整ってきます。そして、朝食を食べると、脳に糖分が行きわたり、頭もシャキッとします。食事からは、糖分だけでなく、水分や塩分も摂取できるため、熱中症予防にもなります。夏バテ気味で食欲のない人も、飲まず食わずで登校することのないように、何かお腹に入れてから登校してください。みなさんが、健康に安全に過ごしていくことが私たちの願いです。

## ～ 命の喜ぶ幸動 ～

8月に、「命の授業」という演題で、腰塚勇人さんの講演を聞く機会がありました。腰塚さんは中学校の体育教師でしたが、ある年の3月に、スキーで首の骨を折るという重大事故に遭います。一命を取り留めたものの、医師から「一生寝たきりか、よくて車椅子」という宣告を受けました。絶望の中、周囲の人の応援と励ましを受けながら、3年生の担任として復帰するために懸命にリハビリを続け、事故から4カ月後に自分の足で立って現場復帰するという、「奇跡の復活」を遂げられた方です。現在は教員を退職され、ご自分の経験をもとに、全国各地で「命の授業」をされています。講演を聞きながら、どれだけ周りの人に支えてもらっているかを思い出し、周りの人に感謝できているか、自分の行動を振り返りました。講演の中から、みなさんに伝えたいことをいくつかを紹介します。

### 5つの誓い

- ・口は、人を励ます言葉や感謝の言葉を言うために使おう
- ・目は、人のよいところを見るために使おう
- ・耳は、人の言葉を最後まで聴いてあげるために使おう
- ・手足は、人を助けるために使おう
- ・心は、人の痛みがわかるために使おう

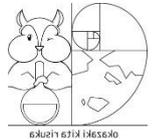
### 日本にしかない2人の神様

おかげ様  
と  
お互い様



しょうしょう  
常勝

しょうしょう  
常笑



### 気持ちと身体は繋がっている

今まで、「人の気持ちを考えなさい」とは何度も言われてきていると思います。でも、人の気持ちだけでなく、「自分の気持ち」も大切に。感情が暴走すると、言動も暴走することがあります。しんどい時は、「気持ち重視」で。

### 腰塚先生からのメッセージ

人に迷惑をかけないように生きるよりも  
お互いに助け合いながら生きていく方が  
笑顔とありがとうの人生を送れる

勉強や部活動と並行して、北高祭に向けて一生懸命な毎日を送っていることと思います。準備を進めていく中で、時には思い通りにいかないこともあるかもしれませんが、でも、「成功させたい・最高の北高祭にしたい」という気持ちは、みんな一緒のはず。意見が食い違う時には、2人の神様を思い出して歩み寄りたり、しんどい時には、周りに助けを求めたりしながら、最後に笑顔になれるように、それぞれの立場で取り組んでいって欲しいです。

### 忘れずに ウォームアップ & クールダウン

#### ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくなります。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。

#### クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

### こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て  
ください。

