

ほっこり



令和6年11月8日
保健だより 第8号
西中保健室 岩見



先週文化祭が終わりました。「文化の秋」を思う存分楽しんだことでしょう。気温が下がり、ようやく秋らしい気候になってきました。これから紅葉など自然な秋の彩りを楽しむことができます。一方で寒暖差が激しく体調を崩しやすい時期になりました。今週は風邪症状での欠席や早退が増えています。天気予報などで気温を確認し、セーターを着るなど各自で体温調節をお願いします。また手洗い・換気などの感染予防をして、この季節の変わり目を乗り切ってください。

心理学で学ぶ、心地よい人間関係のつくりかた

最近保健室で人間関係の相談を受けることが増えました。何かのヒントになればいいなと思い、心理学で有名なお話をのせます。私自身、人との関係で悩んだときは、この話を思い出しています。中学校生活はこれからよりよい人間関係をつくっていくための、練習の場でもあると思います。いろんな経験をして、お互いに心地よいと感じることができる素敵な人間関係をつくっていきましょう。

ハリネズミのジレンマ



「ハリネズミのジレンマ」というお話を聞いたことがありますか？ジレンマとは、「2つの思いの間で、板ばさみになって苦しむこと」です。そのお話を今回は紹介します。

あるところに2匹のハリネズミがいました。凍えそうに寒い冬でした。2匹のハリネズミは、お互いに温め合おうとして、体を近づけました。しかし、ハリネズミの体には針がたくさんあるので、近づくと相手の針が体に刺さってしまい、痛くて2匹は離れました。でも、そのままでは死んでしまいます。そこで再び2匹は近づこうとしますが、やはり近づきすぎるとお互いに傷つけあってしまうのでした…。

近づきたいけど、近づくと痛い…。このことを、心理学では対人関係の葛藤（かっとう：心の中の思いが対立しあうこと）の例としています。「親密になりたい」という思いと「自分は自分でいたい」という思いの板ばさみの状態です。特に、みなさんの年齢ぐらいから、「仲よくしたいけど、いつも一緒だとしんどい。でも離れたくない。」という、反対の気持ちが生まれてきます。みなさんも感じたことはありませんか？お話の続きです。

2匹のハリネズミは、近づいては離れることを長い間くり返していました。そして、2匹のハリネズミは、ついに発見したのです。お互いに温かさを感じ合いながらも針が刺さらない、ちょうどよい距離を…。

友だちとの関係、親との関係、先生との関係など、今、近づいたり離れたりの練習の時かもしれません。傷ついたり寂しさを感じたり、しんどい思いをすることも多いですね。人間関係でつらくなった時、このお話を思い出してみてください。相手との関係のヒントになるかもしれません。

湯船につかるといいこといっぱい！毎日お風呂でリラックスを♪

みなさんは毎日湯船につかっていますか？わたしはいつもお風呂に入っているときに疑問に思うことがあります。それは湯船につかった瞬間「あああ〜」と声が出るくらい気持ちがいいのに、なぜお風呂に入る前はいつも、お風呂に入りたくない、という気持ちが大きいのだろうと。

今回の保健日よりでは、わたしと同じような思いを持っているめんどくさがり屋の健さんと、お風呂が大好きなおじいさん、ゆげじいの会話を紹介します。



お風呂入るのめんどくさ〜い、今日はシャワーだけでいいや。



むむむ…それはいかん！湯船につかれないと、体の疲れがなかなかとれないぞ。



え？そうなの！



お湯につかると、浮力によって体にかかる負担が普段の10分の1程度になるんじゃ。

お湯に入るとふわっと体が浮くじゃろ？だからいつも体を支えている筋肉や関節を休ませることができるんじゃ。

しかもお湯につかって体が温まると、血管が広がって血の流れが良くなるぞ。体が赤くなるのがその証拠じゃ。すると体の隅々まで栄養や酸素を運んだり、疲れの原因物質や老廃物を体の外に出したりもできるんじゃ！



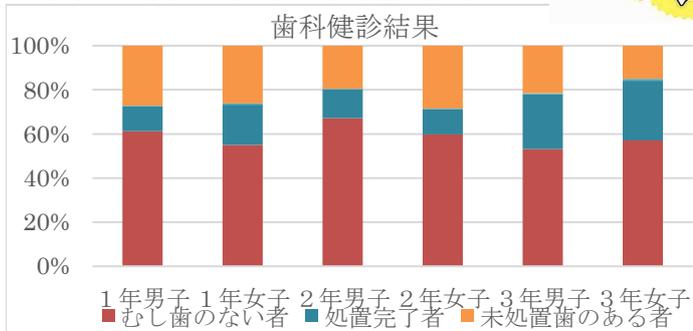
おおお〜！ほかにもいいことはあるの？



あるぞ。お湯につかるとリラックスできてストレス解消につながるんじゃ。体重を支えるために、普段は体に力が入っていて、筋肉や関節は緊張した状態なんじゃ。でもさっき言ったように湯船につかると浮力で体が軽くなる。だから、体の力が抜けて筋肉や関節の緊張もゆるんで、リラックスできる。さらに40度ぐらいのぬるめのお湯につかると、リラックスさせる役割を持つ副交感神経が働くぞ。だからよりリラックスできるんじゃ。体と心のために、毎日湯船に浸かるようにするのだよ。

～毎日湯船に浸かって、体と心を温めてほぐそう～

11月8日はいい歯の日です 令和6年度 西中歯科健診結果



歯科健診結果をみると、学校全体では約4人に1人、未処置歯（むし歯）がありました。

歯の治療に行っていますか？

内科や眼科と比べると、歯科の受診率が例年低いです。治療勧告書をもらっていて、まだ受診していない人は、ぜひ歯医者さんへ行きましょう！！

11月保健行事

11月12日（火） マラソン前・HAP 前健康相談（希望者・必要と思われるもの）

※学校医さんのご都合により、マラソン前・HAP 前健康相談日を上記の通りに変更しています。