



# 保健室だより 8月号

大阪府立茨木西高等学校 保健室 2016.8.

幸せのかけらは

川原にある白くて丸い石くらいたくさんあります。

ただし、それを探るのが

うまい人とヘタな人がいます。

でも、どんなにうまくても

川原に行かなければ、見つかりません。

探すのがヘタでも

川原に行った人がみつけれられるのです。

(中山 庸子)



4月の一学期当初、みんなそれぞれに新たな気持ちで、「よし、今年はがんばろう!」「今年こそがんばろう!」という思いを抱いていたはず……。

でも……日がたつにつれて……、「しんどいねん……」「だるいねん……」という言葉が、保健室でもチラホラ聞こえるようになりました。



むずかしいですよ。思いを、ずっと持ち続けるということは……つい、目先の楽しみに心うばわれたり、今のしんどさだけがなくなればいいと思ってしまったり……。

でも、「幸せの小石」は川原に行った人にしか見つけることができません。

しんどいから、めんどうだからと自分が楽なところだけ身を置いていたり、最初から、どうせ自分は探すのがヘタやねんから……とあきらめていたのでは、「幸せの小石」は手に入れられないのです。



幸せというのは、物やお金のことを指すのではありません。

(もちろん少しはそれもありますけどね)

本当の幸せというのは、

がんばったあとに得られる、達成感であったり、自分で自分をほめてあげたいと思える充足感であったり、人を愛したり、人から愛されたりといった自分も人も大切に思える心の豊かさのことです。



物やお金は、それらのあとについて来るものなのです。

この西高で、みんなにそれぞれの「幸せの小石」を見つけてもらいたい。落ち込んだ時や自分に自信がなくなった時、自分を取り巻く環境がどんな風になっても、その場にかがみこむのではなく、「川原に行く!」そんな気持ちを持ち続けてほしい。そうすれば「あなたの小石」はきっと見つかると思います。

さあ…… いよいよ2学期……。4月当初を思い出して、今日、今から 仕切りなおして、始めましょう。



## 生活リズムと夏バテの関係



★人間の体の中には時計がある!

毎日決まった時刻に目がさめたり、トイレに行きたくなくなったり、眠たくなったりするのは、私たちの脳の中に「体内時計」といわれるシステムがあるからです。体内時計は体温や脈拍、血圧、それにおしこの量をコントロールしたり、ホルモンの分泌リズムを一定に保つなどの働きがあります。

★体内時計は一日25時間です。

体内時計がつくり出す体のリズムは約25時間。ところが、私たちの体は、**地球のリズム=1日24時間という24時間周期の影響を強く受けています。**この1時間のズレを、私たちは、朝起きて朝日を浴びる、朝ご飯を食べる、決まった時刻に学校に行くといった行動をとることによって修正し、毎日、「24時間の地球リズム」にリセットしているのです。

★夏バテの原因は……?

地球24時間のリズムの中には昼には**昼の刺激**、夜には**夜の刺激**があります。昼の刺激とは、**光**です=太陽の光です。**食事**です。**活発な動き**です。夜の刺激とは、**闇**であり、**静けさ**であり、**眠り**です。これらの刺激を無視して、夜ふかし、朝寝坊、家でゴロゴロ、**ダラダラ**という暮らしを続けていると、朝になれば起き、日中は太陽の下でたっぷり体を動かし、夜はぐっすり眠るといった、**地球リズムにリセットできなくなってしまいます。**



夏バテという特定の病名はありません。

暑さによる疲労や、食欲不振、逆に汗をかかないで済む快適冷房生活などによって起こる、いろいろな体調不良の総称です。これらの体調不良が**ダラダラとした生活習慣**につながり、私たちの**体内時計を狂わせ**、さらに不調を生む**悪循環が夏バテ**といわれるものの正体です。皆さんも早く、生活のリズムを「**学校モード**」に修正して、実りの秋に向け、十分、力を発揮できるよう体力をつけてください。

