



## 保健室・相談室便り

平成31年3月号  
甲府西高校 保健安全部

### 3年次生、卒業おめでとう！

### ～これからも「心身ともに健康」に過ごせるように～

#### ☆明るく前向きに生きる

「心のありよう」「心のもち方」で熱い心をつくる。プラスの感情が健康をつくる。

#### ☆感謝の気持ちをもつ

全てのことに感謝の気持ちを持つことは、心の安定をもたらす、自律神経のうちの副交感神経がよく働いて、ストレスがとれ、免疫力がUPする。

#### ☆利他の精神をもつ

他人のために何かをやるという奉仕の精神は、免疫力がUPする。

#### ☆和食を中心に食べる

人間の歯は32本あり、20本が穀物を食べるための臼歯、8本が野菜・果物を食べるための門歯、4本が魚・肉を食べるための犬歯で、この割合で食べるのが健康によい。

#### ☆自分の好きな物（美食）を腹八分目に食べる

「おいしい」と感じるものが、体に必要な食べ物で、それを少量食べることがよい。

#### ☆筋肉、特に下半身の筋肉を鍛える

発熱器官の筋肉を動かせば、体熱が上昇し健康体になる。多数のツボが存在することから「第2の心臓」と呼ばれる足の裏を、歩くことでツボを刺激し、全身の血行を促進する。

#### ☆早寝早起きを心がける

細胞を修復する成長ホルモンの分泌、その結果起こる細胞分裂、免疫現象の主役であるリンパ球も、深夜0時頃前から一番活性化するため、0時前に就寝することが大切。

#### ☆「腹」を大切にす

体の中心「おなか=腹=心」は健康の中心なので、体を温め、鍛えることが、心身の健康に極めて重要。

#### ☆入浴などで体を温める

入浴には、血行効果、引き締め効果、美容効果、体重軽減効果、ストレス解消効果、免疫力の促進効果、脳梗塞・心筋梗塞の予防効果がある。

#### ☆「出す」ことを心がける

すべての病気は、老廃物と余剰物を溜め込み過ぎて血を汚した結果起きるので、これらを排出することで病気が治っていく。

人生を楽しむにも夢を叶えるにも土台となるのは健康です。  
健康という礎があってこそ、夢も広がり毎日を楽しめます。

### あなたは食べ物でできている

今、自分のものと思っている体をつくっている原子・分子は1年たったらほとんど入れ替わっています。だから、去年のあなたは今、ここにはいません。今のあなたも来年、ここにはいません。

それでも、何となく自分は自分という感じがします。ジグソーパズルの絵は変わらないように見えるけれどピースの一つ一つは、ほとんど更新されているようなものです。これが生命現象の本質で、これをやっているから、私たちは80年ぐらい生き続けられるのです。

“You are what you eat”という古いことわざがあります。「あなたとはあなたが食べたもの自体」という意味ですが、これはまさに分子レベルではその通りです。つまり、食べ物は私たちの体自身なのです。

よいものを食べるということは自分の体を健康にすることです。

# 体の内側から花粉対策！



## 乱れた体内環境をリセットしましょう！

毎年、春先になると目のかゆみや鼻水・くしゃみなど花粉によるアレルギー性結膜炎やアレルギー性鼻炎に悩まされる人が増えています。花粉症が起きやすく、また悪化しやすい体質を決める大切なポイントの一つに体内環境の乱れがあります。花粉症は体内環境の乱れによる、体の不調が免疫系に表れたものの一つです。日頃の緊張や不安、睡眠不足や、偏った食生活、運動不足や体の冷えによって免疫力が低下し、花粉による辛い症状を引き起こします。花粉のブロックだけではなく、花粉に負けない体作りも併せて心がけましょう。

### ○毎日朝食を食べ、バランスの良い食生活を！

体の血液も、水分も、骨や筋肉も、それを作るもとは食生活。何を食べているかが体内環境にも大きく作用します。まず、外食や加工食品を控えて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

### ○体を冷やさない！

運動不足、偏った食生活、ストレスなどで新陳代謝が悪くなっている体は、中からぼかぼかすることもなく冷えています。これが、花粉症の原因にも関係します。ゆっくり入浴したり、下着を着たりして、体の冷えをとりましょう。

### ○体をほぐす！

あちこち凝った体をほぐしましょう。血行を回復し、きれいな血液を隅々まで行き渡らせることは体内環境をリセットするには欠かせない条件です。軽い運動をしたり、起床時や入浴後にストレッチをするなどの習慣をつけましょう。

### ○睡眠を十分取り、規則正しい生活を！

睡眠不足は、自律神経の乱れを招き、アレルギー体質に体を傾けやすくする原因の一つです。疲れをとり、花粉症などのアレルギーに負けない体にするためには、睡眠が重要です。



## 相談室便り 3月号



相談室便りはこれが今年度の最終版となります。まだ2月の段階ですが、のべ300件以上の面談がありました。一年間、相談室のご利用ありがとうございました。3年生の皆さんの手元に届くのは、この回を持って最後となりますが、卒業式が終わっても利用できますので活用してください。1, 2年の皆さんは引き続きご利用ください。

さて、3年の皆さんの中には実家を離れて生活する人も多いかと思います。今後の生活の中で周囲との人間関係は最重要課題になるかと思います。そこで今回は人間関係を円滑にする技術についてアドバイスをしたいと思います。その最も身近な行為は『あいさつ』です。あいさつの目的は『新しい道徳』(北野武 幻冬舎文庫 2015)によると、自分の身を守るための技術と捉えられ、挨拶をすることで「自分は危険人物じゃないですよ……」とお互いに伝えあっているといえます。欧米人と日本人のあいさつの意味合いは若干異なり、特に見知らぬ人物への対応は日本人は警戒心が強いいため、基本的にあいさつを交わさないらしく、一方で欧米では見知らぬ人は基本的に自分に危険をおよぼす可能性のある人物だというのが前提にあるため、見知らぬ人にも挨拶をしているというのです。また同著によれば登山ですれ違う際の挨拶も取りあげていて、向こうから見知らぬ人物がやってきたときの警戒回避として使われているといえます。登山であいさつをする理由はそのほかにもあり、自分の存在を相手に記憶させ、万が一の場合に備える目的があります。すれ違った人の目撃情報があれば早期救助につながるというわけです。また声を掛け合えば何となくでも情報交換の役割にもつながるといえます。このようにちょっとした言葉かけでもあなたの印象を相手に植えつけることができ信頼関係が生まれるきっかけになるのです。登山だけでなく日常生活でもご近所さん、学内での対人関係に大いに役立つ『あいさつ』なのです。ぜひ保身のためにも「あいさつ」を実行してみてください。

ご家庭からのお話も伺っています。内容の大小にかかわらず心配事がありましたら、ぜひ相談室をご利用ください。面談の日時設定を行いますので、担任の先生もしくは保健室にお問い合わせください。

< 3月の相談室開設日 >	
8日(金)	8:30~15:30
14日(木)	8:30~18:00
15日(金)	13:30~ 18:00
18日(月)	12:30~18:00
20日(水)	12:30~18:00
22日(金)	12:30~18:00
25日(月)	8:30~18:00