



日常風景  
宮澤 章二

雲が厚くたれこめた日に  
どしゃ降りの雨の日にも  
太陽は宇宙に ちゃんと輝いている  
地上の私たちには見えなだけで

ひとつの物がある そのことの貴重さ  
ひとつの人がいる そのことの大切さ

見えるものさえ見えない 怠慢  
うっかりしていて気づかない 不注意  
知り得ることさえ知らない 無気力  
・・・その恐ろしい瞬間がある

早春が生命の蘇りを告げてくれる日  
眠っていた動物が這いだして来る日  
私たちを取り巻く 日常風景は  
見るべきもの知るべきものに溢れている

## 今月の保健行事

29日(木) 5時間目 薬物乱用防止教室(3年生)(学校保健委員会)

## できている? せきエチケット

せき・くしゃみをするときは...

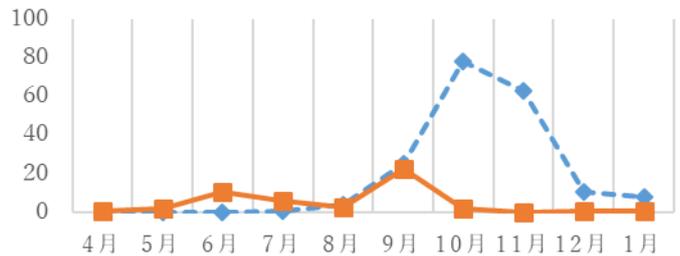
- 周りの人から顔をそむけて、できれば1m以上離れる
- ティッシュ等で鼻と口を押さえる
- とっさの時は袖などでカバーする
- 手で押さえたり、鼻をかんだら手を洗う



使ったティッシュ等にはウイルスがついている可能性があります。すぐにふた付きのゴミ箱に捨てましょう。続けてせき・くしゃみが出るときはマスクを着用するようにしましょう。

## 感染症罹患状況(人)

インフルエンザ 新型コロナウイルス感染症



1月に入り、インフルエンザB型が流行してきています。また、溶連菌感染症や感染性胃腸炎も出ています。消毒液だけではなく、石けんを使った手洗い(手首まで丁寧に)、うがい、十分な睡眠・栄養(抵抗力)を心がけてください。

## 意外に多いひび・あかぎれでの来室!

### 冬の肌のトラブル なぜなるの?

かさかさ肌  
あかぎれ

■ 皮膚の表面には、水分喪失、紫外線、雑菌などをブロックしてくれるバリア機能があります。

■ 健康な皮膚は、水分と油分のバランスが取れていて、バリア機能がきちんと働いています。

■ 空気が乾燥すると水分がどんどん失われ、油分が作る皮脂膜も薄くなるため、バリア機能がこわれて皮膚はかさかさに。これが「乾燥肌」です。ひどくなるとあかぎれになります。

### 肌のトラブルを予防する 8つのポイント

肌が乾燥しやすいのは

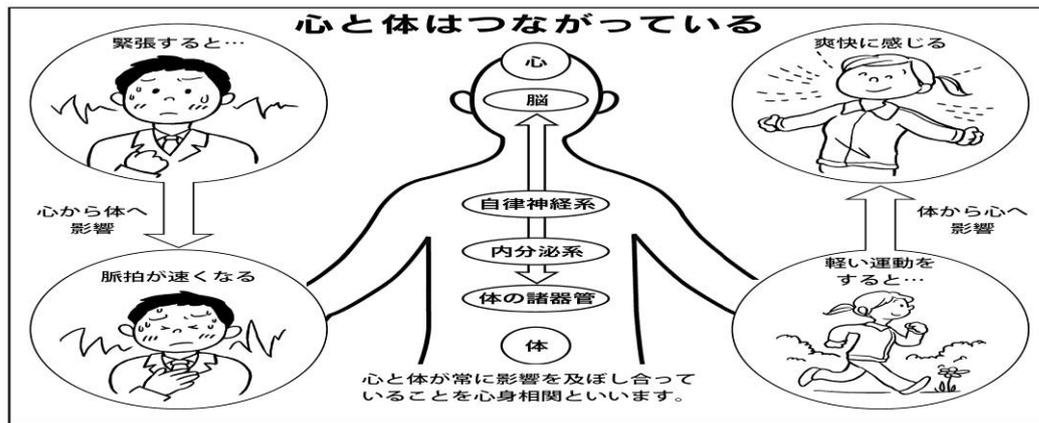
顔: 目、ほお、口の周り、首  
からだ: 手・ひじ、ひざ、すね、かかと

#### かさかさ肌の予防法

- 1 部屋の加湿をする
- 2 熱いお風呂や長湯は水分をうばうので×
- 3 石けんは皮脂膜を落とし過ぎない「弱酸性」を
- 4 お風呂でゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う
- 5 お風呂から上がった後、すぐに水分を押さえるようにふきとる
- 6 クリームなどで早めに保湿
- 7 十分な睡眠をとる
- 8 栄養バランスのとれた食事をする

新陳代謝をよくするため

# 今月の保健目標：心の健康について考えよう！



## ◇◇ストレス論再考『生きやすさ』を育てるために◇◇



この世は生きづらいと感じている人もいれば、けっこう幸せそうな人もいます。(なにが違うのか?)

### ・ストレス状況下の人①

⇒ストレスに身体レベルで対処するメカニズムが発動している(イライラ・胸苦しい・喉が詰まる・汗をかく)

### ・ストレス状況下の人②

⇒ストレス状況に圧倒され、闘うことも逃げることもできない(だるい・無気力・人とつながれない・ぼんやり)

### ○闘争逃走反応とは

⇒急性：怒りや恐怖で我を忘れる(極度の緊張・興奮状態)

慢性：常に一定の緊張状態・休めない・よく眠れない

### ○フリーズ反応とは

⇒急性：すくみ・虚脱・失神・解離

慢性：無気力・無感動・疲労感・動けない・抑うつ

### ☆人は、いい感じの時は

⇒適度な緊張・大丈夫感・前向き・興味好奇心あり・人とよく関わるができる(人を助け、助けられる)

《そのために必要なことは…》(今回は、いくつかある中の4つを紹介します)

### ◆闘う能力を育む

⇒攻撃性を『人生を前向きに闘う力』に変えていく⇒人の痛みを感じる力・好奇心・探究心・衝動のコントロール

### ◆人の痛みを感じる力を育む

⇒大人は、子どもがけがをした時や、人の言葉によって痛みを感じた体験を、受けとめ、照りかえし、安心させる

⇒人は攻撃によって傷つくこと、その傷つきは人によって癒されるべきものであることを体感

### ◆ストレス耐性の成長

⇒防衛的ストレス反応が起こる→人との関わりでそれがなだめられる・癒される

→その繰り返しの中で、ストレス反応の暴走が起こらなくなっていく(興奮・緊張は必ず収まっていくというパターンの学習、癒してくれる、なだめてくれる人のイメージの内在化)

### ◆関わる能力の成長

⇒自分を傷つけてきたパターンを反復しない他者との出会い・関わり、適切に対応してくれる人との出会いによって傷ついた心等の修正ができる。

### 【生きやすい人生とは…】

人との関わり、人によって癒され、人を癒す力を中心に、必要に応じ休み、時には避難し、好奇心・探究心を失わず、基本的には前向きに、生きがいをもって生きていく

\* 千葉大学大学院医学研究院 精神科医の先生のお話の一部です。くわしく知りたい人は保健室まで…