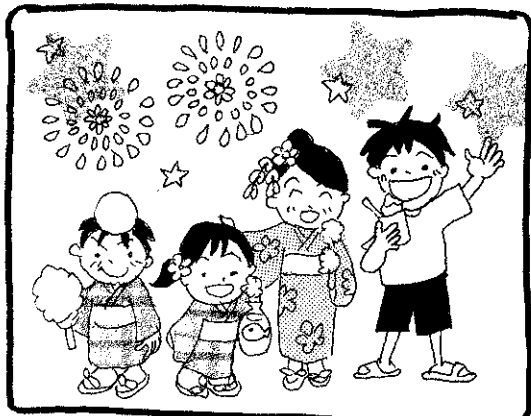


Smile ~すまいる~



令和8年7月3日 no. 4
江東区立第四砂町中学校
保健室



今年の6月は例年になく涼しい日が多かったように思いますが、気象庁の3か月予報によると梅雨明け以降は厳しい暑さになる見込みとのこと。やはり今から暑さ対策は怠っていかなくてはなりません。

運動部を中心に3年生の部活動引退の報告を聞く機会が増えました。3年生は2年を区切りとして自分の進路に向け新たなステージに進みます。先日私が顧問をしているバレーボール部も男女共に引退しました。大会の帰り道、ある生徒がボソッと、「先生3年間ありがとうございました」と言ってくれました。いろいろな意味や思いのある「ありがとう」という言葉ですが、こんなに嬉しくて寂しい「ありがとう」は今までになかったな...と感じ、忘れられない出来事となりました。

「ありがとう」の本来の意味は、「有る、ことが」難しい(めったにない)ということ。お礼の教訓に由来しており、「めったにない奇跡のようなこと」や「当たり前ではない恩恵」に対する驚きと尊崇の念が、感謝を表す言葉へと変化したと言われています。「ありがとう」ということで、人間関係を築いたり、私の時のように、相手を幸せにすることのできる言葉です。「ありがとう」という言葉で、より豊かで温かさにあふれた人生にしていきたいですね。

暑さと疲れに負けない夏の入浴術

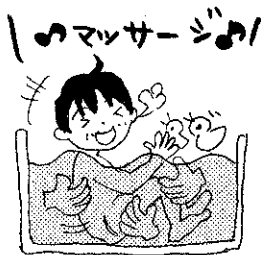


暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？
夏の疲れには「入浴」がオススメです。



温熱効果

血行がよくなり疲労物質の除去



水圧効果

水圧でほぐしマッサージ効果



浮力効果

重力から解放されてリラックス

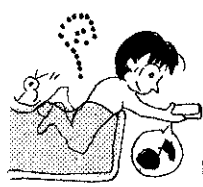


オススメは...

寝る1~2時間前



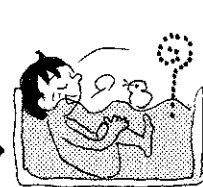
かけ湯



半身浴



洗う



全身浴

「1.01の法則」と「0.99の法則」

1は何回かけても1のまま。
つまり $1^{365} = 1$ です。ところが
 $1.01^{365} = 37.8$ になります。
逆に $0.99^{365} = 0.03$ です。
1が今の自分だとすると、+0.01
は努力が自分。この努力
を365日続けると、37.8倍
成長できるということです。
逆に-0.01は努力しなかつた自分。スタート時点での
差はわずか「0.02」ですが、
1年後には約1260倍と
いう大きな差として現れます。
この小さな違いの重さを
知ることは、私たちを成長
させてくれる...と思います。

...前田先生のひとり言...
...れ儀正しい「クモ」の話。どこ
...から入りこんで居座っている
...クモ。外に出たいのか、窓の
...近くでじっとしています。窓を開
...けると、ソッと出て行き、ラン
...タで害虫をとってくれます。
...そんな賢いクモに「カンタ
...くん」と呼びかけ、温かく見
...守っています。

身近なもので楽しむ入浴術

日々の疲れを癒してくれるお風呂タイム。もっと快適にするための入浴術を紹介します。

粗塩スポンジ 2~3杯
体を温める効果

はちみつスポンジ 3杯
お肌しっとり効果

手作りバスボム

- ① 重曹30g(食用)とクエン酸15g(食用)をよく混ぜる。
 - ② 霧吹きでしめらせ、よく混ぜる。
 - ③ エッセンシャルオイルを入れ型に入れ、乾燥させる。
- ...クエン酸がメタボリックと溶け出し、血行が良くなります。