

# ほけんだより 7月

兵庫県立有馬高等学校  
発行日 令和3年7月27日  
7月号  
3年 N.A.

いよいよ夏休みが始まります。夏休みは生活リズムが崩れやすく、また、暑さで夏バテや熱中症になってしまうなど体調不良になりやすい時期です。夏休みだからといって油断せず、いつも以上に身体に気を使しましょう。受験生にとっては夏休みが勝負なので皆さん頑張らしましょう。

## 暑い夏を快適に！ どっちが涼しい？

### 白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックする

のは黒。日傘などは黒を選ぶといいですね。



### 下着あり VS 下着なし

服と皮ふの間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

### 濡れタオル VS

### 乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタオルがおすすめ。皮ふに水分が残っていると、蒸発するときに体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。

暑い日のお出かけには参考に

## 眠った記憶を呼び起こす「香り」の秘密



8月7日は鼻の日。

ポップコーンの香りで小さな頃に遊んだ遊園地を思い出したり、人とすれ違ったときの香水の香りで誰かを思い出したり…。香りによって古い記憶が呼び起こされる現象は「ブルースト効果（現象）」と呼ばれています。言葉を手がかりに思い出された記憶

より、香りと結びつく記憶のほうが詳細で鮮明だということが、これまでのいくつかの研究で証明されているそうです。

「これ、なんだか好きだなあ」と感じる香りには、もしかしたら、今はもう覚えていない楽しい思い出が、記憶の底に眠っているのかもしれないね。



# “禍与福隣” きっと、大丈夫

## 【禍与福隣】

禍と福は隣同士に

あって、いつどうな

るかかわからないから予防・警戒を怠らないように——というのが本来の意味。今から2,000年以上前、荀子という中国の学者さんが残した言葉です。

この1年くらいの間、禍という漢字をたくさん見て、もうイヤだと思っている人も多いです



よね。でも「禍ばかりだったから、きっともうすぐ福が訪れる。だって、隣同士にあるものだから」と前向きに考えてみましょう。

少しずつですが、行事ができるように先生たちも工夫しています。全力で楽しめるように、夏休みの間も「早寝早起き朝ごはん」でパワーをたくわえておいてくださいね。

休業明け、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。



## 保健室から

# 9月ホワイトボード作成 … **3年4組**の保健委員さん、よろしくお願ひします。

# キャンパスカウンセリング … 9月15日 池田先生  
9月16日 原田先生

## 編集後記

人生に挫折してしまうとはどういうことでしょうか？ それは、新しい日々よりも過ぎ去ったことを大切に、これからの人生の可能性よりも現状維持と安定を望むことです。

もしあなたがこれからの人生を突りあるものになりたいならば、将来に向けた前向きな夢と表面的な見せかけの夢を見分けるために、自分の夢を曇りのない目で見つめ直さなくてははいけません。

初めのうち、この作業は、かなりつらいものとなるかもしれません。人は、たとえ間違っているとしても、これまでの考え方を変えることに違和感を覚えるものだからです。いつか行き詰まるとわかっている、今、楽なことを選べがちなのです。

自分が執着してきたものも同じです。思想・考え方などの精神的執着から、食べ物やスマホ等に対する物質的執着、自分を取り巻く環境に対する執着まで、過去の執着を手放すことで、よりよい未来につながることと思ひます。

この夏休みに、一度見直してみませんか？