



今月のカレンダー 「ヤブレガサ」

ヤブレガサは、破れ傘の意
味である。短い地下茎をもつ
た多年草であり、夏に一丈ほ
より小さい頭花（小さい花の
集り）をつける。この頃は茎
も伸びて一丈ほくらいにもな
って春の葉の可愛らしさほど
こへいったという感じになる。
双子葉植物なのに子葉が一枚
であるというめずらしい性質
をもつ。

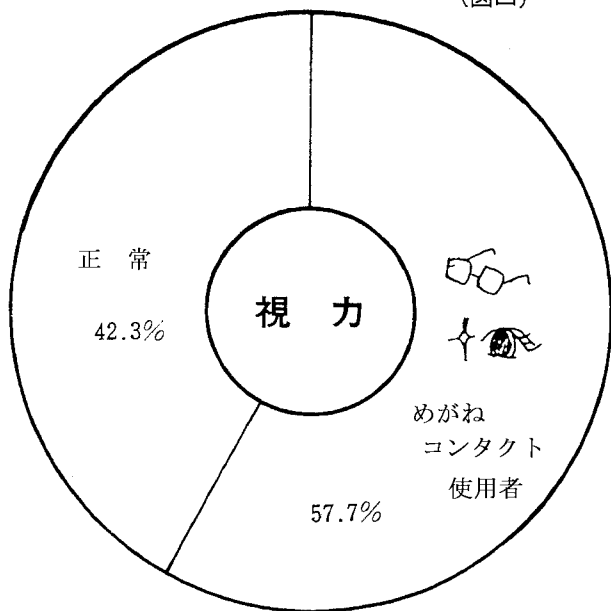
日本海側の山地にはヤブレ
ガサを大きくしたようなタイ
ミンガサがある。大明傘とい
う字で示されるように、中国
の傘、それも僧侶にさしかけ
る傘にみたてたものらしい。
まだこのあたりの山地にも
小型のモミジガサなどという
植物もある。



あなた

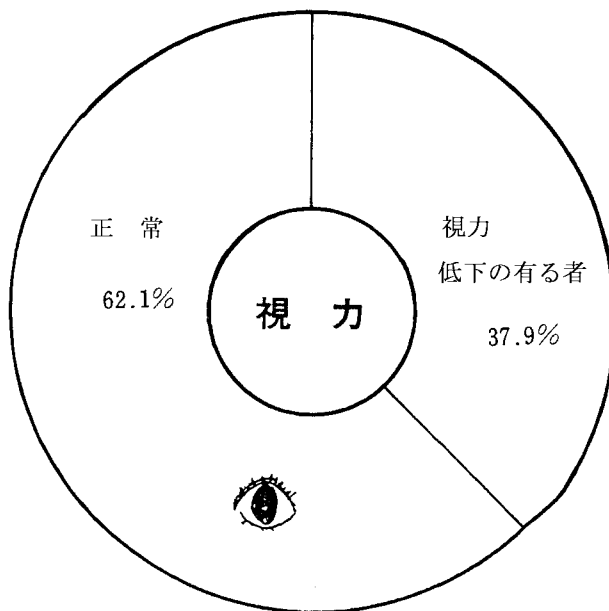
大学

(図四)



高校

(図三)



保健室の利用状況
保健室を訪れる高校生は一日に約十人程度で、その理由はかぜ・腹痛・すり傷・切り傷がほとんどです。

健康管理をする
ということとは
養護教諭の先生のお話しによると保健室を利用する常連は、夜更し・寝不足・朝食抜きなどの生徒が多いという事です。生活リズムの乱れが体調の乱れを引き起こしているようです。

健康は誰かに管理してもらうのではなく、ふだんから自分で管理しようと言う心がけが土台になります。

この心掛けは一朝一夕には身につかないのですが今からでも遅くはありません。家族で、食事・運動・睡眠・仕事など生活リズムの点検のための話し合いをしてみましょう。そこに家族のコミュニケーションが生まれ、自分の健康は自分自身のもので有ると同時に「家族みんなのもの」という認識と自己管理の重要性も分かってくると思います。

これはもう青年期だけに留まらずすべての年代に共通する「健康のカギ」と言えます。