

令和7年2月3日



相談室からのお手紙（2月号）

愛媛県立松山中央高等学校

冬休みが明けて学校へ来ると、雪が降っていました。寒さが一段と強くなる中、セントラルマラソンの練習に励んでいる皆さんを見て、今年も頑張ってるね！ と、元気をもらえるような気がしました。

中央の生徒たちはこうやって自然と努力を重ねられる頑張り屋さん。皆が最後まで走りぬく力と心の強さを培っているのだと声高らかに宣伝したくなります。体調にはくれぐれも気をつけて、3学期を乗り越えてくださいね。

年末、京都の龍安寺に行ってきました。外国から来られた人たちに交じって私たちも本堂前に座って石庭を見ていました。人はたくさんおられましたが、静かな時間でした。枯山水の石庭に込められた精神性を考えながら、先人の方々はここでどんなことを考えていただろうと想像しました。もしかしたら、庭と向き合い、自分と向き合うこの時間が大切なのかもしれませんね。そして、方丈北側にある知足のつくばい。禅の格言「吾れ唯だ足ることを知る」を図案化したものです。元首相の細川氏が描き、奉納した雲龍図の襖絵は素晴らしかったです。吹きさらしの中で座っておられた案内員の方が、いろいろと説明してくださいました。「もう一度まわって、きちんと見て来ます！」と2周して、戻ってお礼を述べ、お互いに「どうぞよいお年を」と挨拶してお別れしました。

一生の間に何度でも訪れたいと思える、自分にとって大切な場所があるのはいいですね。この龍安寺も私にとってその一つになるだろうと思いました。

スクールライフアドバイザー 岡本 綾

★スクールライフアドバイザー来校予定日（12：00～18：00）

2月 4日（火）・ 6日（木）・ 13日（木）・ 18日（火）
20日（木）・ 25日（火）・ 27日（木）

3月 4日（火）・ 11日（火）・ 13日（木）・ 18日（火）
25日（火）

★メールアドレス

kawamin_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp

★生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様も、気軽に利用してください。なお、メールの返信は遅れるかもしれませんが、スクールライフアドバイザーが必ず返信します。



免疫ケアで健やかに

2025年が始まり、1か月が過ぎようとしています。まだまだ冬の真っただ中。朝は寒さが身に沁みますよね。朝目覚めて、体を動かし始めるのにも勇気がいる毎日です。皆さん、体調はどうですか？ 風邪はひいていませんか？

寒くなると体を動かすのも億劫になり、運動不足にもなりがちです。体を動かし、酸素をどんどん取り込まなければ筋肉の元気な動きが止まってしまいますね。そんな時は免疫力も下がってきているので、風邪をひきやすい体になっています。

私も冬の寒さが大の苦手です。よく手足が冷え、いつも寒い寒いと言っていました。そんな中、“水と塩”でできる免疫のセルフケアについて書かれた本を偶然見かけました。今までは水分をとることは大切で、塩分は控えめがいいと、当然のように思っていました。そこには、積極的に塩を摂取することが、体の免疫力を高めると書かれていたのです。「塩」といっても、「精製塩」「食塩」の塩ではなく、「自然塩」「天然塩」ですが。

人間の体は「水」で構成されていますよね。体に大切な水の働きを「塩」（ミネラル）が助けてくれるそうです。なぜそうなのかは、本に詳しく書かれていますので、ここでは省略します。

良質な「水」と「自然塩」をセットで取ることによって免疫力アップにつながっていくのであればやってみようと、今私は小さなボトルに「天然塩」を入れ、カバンと一緒に持ち歩いています。すぐに免疫力が上がったというほどの効果が出るものではないでしょうが、何となく体がポカポカする感覚を感じられるようになりました（あくまでも、私自身の個人的な感覚によるものです）。

インフルエンザ等の流行が懸念される今の時期だからこそ、皆さんも体の免疫力を上げ、寒さに負けず、心も体も健やかに冬を乗り切りましょう。