

健康診断結果を活用しようよ

今年度の定期健康診断は、心電図・X線検査の欠席者検診以外はすべて終わりました。特に何の指摘もされなかった人は、大丈夫だったということです。各種検診で有所見だった人は再検査や精密検査を指示されたと思うので、なるべく早いうちに受診してくださいね。(お家の人にも必ず伝えてくださいね)

歯科検診では、検診の場で校医さんや養護教諭からいろんな説明があったと思います。それに基づき、近くの歯科で診てもらってください。南高に来て初めて知ったのが、「舌癖(ぜつへき)」というもの。これは女子に多いらしいんです。自分でも気がつかないうちに、舌で前歯を後ろから押ししていることをいうそうです。これを続けていると次第に上の前歯が外向きに出てしまうとのこと。指摘された人は意識して「舌で押していないかな」と自己チェックをしてください。また虫歯が無い人は多分歯科に行かないので、磨き残しが歯石となってこびりついてしまいがちです。これはいくら自分で懸命に磨いても落とせないなので、歯科にいきましょうね～。水圧で簡単に取ってくれますよ。歯石がついたままにしていると、歯肉を圧迫して炎症を起こし、歯肉炎から歯槽膿漏という歯周疾患になり、若くても歯が抜け落ちてしまうこともあります。20代で総入れ歯なんて…悲しすぎるよね。

今回なんでもなかった人も、半年後くらいに歯科で検診とクリーニングをしてもらおうといいよ！3年生は卒業しちゃうともう無料で歯科検診は受けられないから自己管理をね！歯はピカピカ、歯肉はピンク色でご飯がおいしく食べられると、元気でステキな人になれま～す！私もそろそろ歯のクリーニングの予約しなくちゃ。

私の知ってるすごい人

5月末の日曜日、私は成田空港へ一人の20歳の若者を見送りに行った。彼は1年間休学して世界をボランティアしながら歩く旅をする決断をした。きっかけとなったのは、彼が大学1年の時に、サークルでインドのスラム街で家を建てるボランティアを経験したことだった。その後日本各地の大学生と交流をし、さらに彼のプレゼンがネスレの賞を獲得し資金援助を得て、またその企画に電通もコラボする形で、今回の旅が実現することとなった。

彼は高校生の時、柔道ばかりやっていた。3年で引退した後、自然発生的にできた放課後保健室お勉強グループ「チーム高橋」のメンバーになっていた。前任校は職員全員が受験に向けた面接指導や小論文指導を行う。しかし決められた先生だけでなく、他の先生にもみてもらいたい子は直接エントリーするんだ。保健室には、養護教諭志望の子だけでなく、看護、薬学、語学、社会学、理学など、大学や学部に関係なく、クラスも部活も違ういろんな子たちが集まって遅くまで勉強した。みんなやりたい課題をもちより、寺子屋みたいな感じだった。チーム高橋のやつらは、卒業後も強い絆で結ばれている。

世界に向けて旅立った彼が、またひとまわりもふたまわりも大きくなって帰国するのを楽しみに待っている。

「成田を出発する時、彼が「後で読んでね」と送ってくれた文章がある。その抜粋から…。」

「**世界には僕の知らないことがたくさんある**」そして自分の常識が通じないこと、様々な文化や価値観が無数にある。僕はまだ世界で起きている事をこれっぽっちも知らない。様々な国を旅しながら、その土地のボランティアに入り、世界中の人と「対話」したい。

「**経験したことでしかわからないことがたくさんある**」

僕はインドに行って、今まで生きてきた人生と全く異なる風景や環境、そしてインドの文化に触れて、このことに気づいてしまった。

「**ジョブズの点と線**」

You can't connect the dots looking forward; you can only connect them looking backwards. So you have to trust that the dots will somehow connect in your future. (意訳:後になって今の経験が思いがけず役に立つことがあるから、自暴自棄にならず、今やっていることがいつか花開くと信じてやっぺいこう。)

「**全てが自己責任な1年間**」未来で起こることは誰にもわからない。先のことを考えると、不安になって怖くなるのは誰だってそうだ。大切な事は未来を見据えて怖がることじゃない。自分の決めたい決断を信じて前に進むことだ！！