

瑞二だより

3学期始業式より
(1月8日)

皆さんあけましておめでとつございます。

新しい年の始まりを皆さんと共に迎えることができ、大変幸せに思います。令和7年が始まりました。気持ちも新たに新年の発表をしっかりと目標を立てて過ごしていつてほしいと思います。

今日の話は、最近の私が困っていること、その解決方法を見つけた話です。

私は昨年あたりから高血圧で困っています。血圧とは、血液が血管を流れる際に血管の壁にかかる圧力を指します。

心臓が血液を送り出すときに発生する力によって血管に圧力がかかり、この圧力が血圧として測定されます。血圧には2つの値があります。収縮期血圧(上の血圧)これは心臓が収縮して血液を送り出すときの血圧です。血管にかかる圧力が最も高くなる状態を上の高血圧といいます。一方で拡張

張期血圧(下の血圧)というのがあります。心臓が拡張して血液を取り込むときの血圧のことです。つまり血管にかかる圧力が最も低くなる状態を指し、下の血圧と呼びます。

この2つの値が健康の指標として重要で、高血圧の状態が続くと、心臓や血管に過重な負担がかかり、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中などの重大な病気のリスクが高まります。

また、低血圧の状態が続くと、フラフラしたり、立ち上がって、動くことが困難になって来たりします。高血圧の私は病院に行つて診断と治療してもらったことが必要と思つていますが、当然血圧を下げる薬を処方されると思います。しかし、薬に頼るのはこれから飲み続けなければならないので出来れば避けたいと思つています。

この冬休みの期間に色々和本を読んだり、ネットで調べたりいろいろしました。その中である医者が紹介した治療法を実践してみました。それは誰も

発行
江戸川区立
瑞江第二中学校
校長 滝澤 清豪
発行日1月15日
東京都江戸川区
瑞江4-54-1

が出来て、そして安全な治療方法です。

簡潔に言えば呼吸法でも言いましょうか、自身の呼吸を整える方法でした。医者が言うには、血圧が高いのは心臓よりも高いところに、心臓が強い圧力で血液を流す必要があるのだそうです。心臓よりも高いところ、つまり脳に血液を送るためであり、脳に血液を送ると言う事は、結局、脳に多くの酸素を送り込む必要があるからだと言うのです。

呼吸法を整えて、脳にたくさん酸素を送るようにすれば血圧は下がると言うのです。そして、次のような呼吸法をやってみました。その方法を紹介します。

1 鼻から息を8秒かけて、ゆっくり吐きます。

2 そして、鼻から5秒かけて息を吸います。

3 そして、息を2秒止めます。

4 ゆっくり8秒かけて吐き……、同じことを繰り返します。

一度に3回ほど行つと良いようです。これを一日10回行うという方法です。

私はこれを「852呼吸法」と名づけました。

よく言う言葉ですが、騙されたと思つてやってみることにしました。上が160mmHg、下が110mmHg、台に落ちたのです。私は毎朝自宅で血圧を血圧計で測つていますが、1週間呼吸法を続ける

とほとんど、ほとんど下がつていき、上が110mmHg、下が80mmHg、台になる日もありました。血圧を測る前だけに呼吸を整えるだけでなく、日中も隙間学習のように思い出したり

「852呼吸法」

いつでもどこでも

「852呼吸法」

今のところ、まずまず効果があると感じています。一時的なものかもしれないし、誰もが同じような結果になるとも限りません。しかし、よくよく調べてみると「吐いて吸って止める」を繰り返す呼吸法は、他に

もいくつも種類がありました。特に珍しい方法ではなさそうです。しかし、血圧の高い人が行うことに留まらず、このような効果を記してあるものもありました。

「呼吸の数を数えることで、頭の中の不安や緊張を追い出し、落ち着きを取り戻せる。」

「お腹の動きに意識を向けることで、緊張を和らげると同時に自律神経が整い、リラックス効果が高める。」

「呼吸を意識的にゆっくり行つことで心拍数が下がり、リラックスでき、試験会場で簡単に実践できます。」

などと書かれているものがありました。

この方法ならば、マスクをしていても出来るし、周りの人にはほとんど気づかれませんが、頭の脳に酸素を送る事は大変重要なことだと思えます。受験シーズンを迎える3年生、緊張を少しでもほぐすためにこの

「852呼吸法」を始めとする呼吸法を試してみる価値がありそうですよ。また、1・2年生も気持ちが落ち着かなかつたり、イライラした時など「852呼吸法」を「騙されたと思つて」やっ

てみてはどうでしょうか。

以上で私の話を終わります。

保護者の皆様へ

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

令和7年の新たな年を迎え、皆様におかれましては健康やかに新春をお迎えのことと存じます。日頃より本校の教育活動に対し、深いご理解と温かいご支援を賜り、心より御礼申し上げます。

新しい年の幕開けにあたり、本校では生徒一人ひとりが自分の可能性に挑戦し、豊かな学びを得られる環境づくりに努めてまいります。急速に変化する社会の中で、柔軟に物事を捉え、主体的に行動できる力を育むことが、これからの時代を生き抜くために欠かせないと考えております。

生徒たちには、失敗を恐れずに新たなことへ積極的挑戦し、その中で得た経験を糧にして成長していつてほしいと願っています。何事も、最初の一步が最も勇気がいるものです。しかし、その一歩を踏み出した先には、これまで見たことのない景色が広がっていることでしょう。

教育の現場では、よく

「百聞は一見に如かず」と申しますが、私は「百見は一行動に如かず」と考えています。生徒たちが自ら行動し、学びを深めることで、より実りある一年になることを期待しています。

保護者の皆様にも、日々の生活の中でお子様の挑戦や成長を温かく見守り、時には励ましの言葉をかけていただければ幸いです。学校と家庭が一丸となり、生徒たちの成長を後押ししていきたいと考えております。

特に、これから高校受験という大きな挑戦に臨む3年生の保護者の皆様におかれましては、お子様の努力と成長を信じ、最後まで温かく支えていただければと存じます。緊張や不安もあるかと存じますが、ご家庭での励ましの言葉が何よりも大きな力になることでしょう。生徒たちが自分の力を信じて、持てる力を存分に発揮できるよう、教職員一同も全力でサポートしてまいります。

本年が皆様にとって健康で実り多き一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。引き続き、本校へのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

校長 滝澤 清豪