

ほけんだより 7月

2026
大阪府立
生野工業高等学校
保健室

もうすぐ七夕。1年に1度織姫と彦星が天の川を渡って会える日とされています。みなさんは天の川、見たことがありますか？私は高校2年生の夏の夜、テニスの合宿で、東吉野（奈良県）のテニスコートで、友達と生まれて初めて天の川を見ました！それまでは、物語に出てくるものだとばかり思っていたのですが、小さな星のかけらが集まって、本当に川のように見え、ものすごくキレイだったことが今でも心に残っています。都会ではなかなか見ることができないのが残念です・・・。

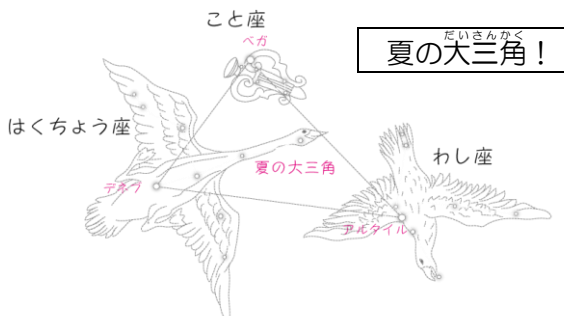


星空とAWE体験



星空を見る体験は、近年、AWE（オウ）体験の一つとして注目されています。AWE体験とは、自分よりもはるかに大きな存在や理解を超えるスケールのもに触れた時に生まれる感情で、日本語では「畏敬の念」と訳されます。

星空のような広大な対象に触れると、人は自分を相対的に小さく感じるがあります。自己への意識が薄れ、より大きな世界や他者とのつながりに自が向きやすくなると報告されており、こうした研究は心理学や脳科学の分野で進みつつあります。空を見上げるという行為が、視点を外へ広げるきっかけになり得ることが少しずつ裏付けられています。また、日常に小さな余白を生むきっかけや、気持ちの切り替え方法として、とても身近なものです。



★天の川は夏の季節に見やすい！

（大阪の夜は街明かりが多く難しい）

★8月12～13日頃にピークを迎えるペルセウス座流星群は毎年楽しめる夏の風物詩です。今年は月明かりの影響が少なく、好条件！暗い場所なら1時間に数十個の流れ星が期待できます。

大阪の夏の夜は、ガス曇りも多く、なかなかきれいな星空は拝めないかもしれません。しかし、星空に限らず、雄大な自然や壮大な音楽など、芸術的なものに触れることでAWE体験はできると言われています。

この夏、そんな体験ができるといいですね！



～夏祭りで日頃の「労」と「苦」を吹き飛ばそう！～

保健委員 電気科3年A組 □□ □□

毎日うだるような暑さが続き、心も日々、どこか疲れ気味になりやすい時期ですね。そんな時は夏祭りの出番です。お囃子の音や地車、お神輿、屋台ご飯といった非日常のわくわく感は、日頃のモヤモヤを解消し、心を芯からリフレッシュしてくれます。安心して楽しむためにも、感染症対策や熱中症対策を万全に、笑顔になれる夏の夜を過ごして元気をチャージしましょう！