

敦賀気比保健だより

令和2年3月卒業号 保健室

今年度も最終月となりました。心身ともに健康な1年を送ることができましたか？**3年生の皆さん、卒業おめでとう。**これからも、規則的な睡眠や、バランスのとれた食事を心がけて、健康な生活を送って下さい。

しかし、どんなに気をつけていても、病が突然襲いかかることもあります。ケガをすることもあります。治療のために学校生活や仕事ができなくなったら？それまでの人生が一転するとしたら…？

1年前の競泳の池江璃花子選手の突然の白血病。果敢に立ち向かう姿を紹介しました。彼女はどんな思いでこの1年を過ごしたのでしょうか？昨年12月に、退院。それまでの道のりは長かった。でも、がんばった！

「私にとってはここにいること、生きていることが奇跡」

「病気の方たちに、ここまで元気になれた人間がいるから、

あなたも元気になれるよと伝えたい」

白血病からの復帰を目指す競泳女子の池江璃花子選手（19）が19日、テレビ朝日系「報道ステーション」に出演し、昨年2月に白血病と診断されてからの治療のつらさや心境の変化などを語った。昨年12月に公式サイトで退院を報告して以来、初めての公の場で、「病気になって学んだことが多い。人生にとって大きなターニングポイントになると思う。病気の方たちに、ここまで元気になれた人間がいるから、あなたも元気になれるよと伝えたい」と述べた。気持ちが折れるほどつらい時期があったことも明かし、「私にとってはここにいること、生きていることが奇跡」と病を克服した現在の心情を吐露した。2024年パリ五輪出場とメダル獲得を目標に掲げるが、まだ水中練習は再開しておらず、陸上でのトレーニングに取り組んでいる状況。「パリに出られなかったとしても次があると思っている。目標は絶対に必要。いつか試合に出られたら（復帰戦では）何秒ぐらいは出しておきたいとかは考えている」と話した。（引用：<https://www.jiji.com/jc/article?k=2020021901259&g=spo>）

またしても、逆に励まされてしまった私たち。自分自身の力を信じること、家族や仲間、応援してくれる人たちへの感謝の気持ち、同じ境遇の人への思いやり。日常生活では、意識せずに過ごしてしまうけれど、大切なことばかりです。前回の保健だよりでも伝えたように、心の持ち様は、免疫機能など、病気に打ち勝つシステムに影響します。この豊かな心が「必ず戻る」という強い信念とともに、池江選手の回復に功を奏したことは間違いのないでしょう。

人生には病気以外にも様々な困難があります。そんなとき、池江選手のように自分を信じ、他者にも思いを巡らすことのできる力があれば、必ず乗り越えることができると思います。「**あなたも元気になれるよ**」

そして、突然ですが、「新型コロナウイルス」には引き続き要注意です。厚生労働省の公式ツイッター（<https://twitter.com/MHLWitter>）では、最新の情報を随時更新しています。スマホで手軽にチェックして、自分の安全と健康を自分自身で守りましょう。



国民の皆さまへ

「新型コロナウイルス」に関する情報を掲載しています