

日常風景

宮澤 章二

雲が厚くたれこめた日にも
 どしゃ降りの雨の日にも
 太陽は宇宙に ちゃんと輝いている
 地上の私たちには見えないだけだ
 ひとつの物がある そのことの貴重さ
 ひとりの人がいる そのことの大切さ
 見えるものさえ見えない 念懐
 うっかりしていて気づかない 不注意
 知り得ることさえ知らない 無気力
 ……その恐ろしいまじつとする瞬間がある
 早春が生命の蘇りを告げてくれる日
 眠っていた動物が這いだして来る日
 私たちを取り巻く 日常風景は
 見るべきもの知るべきものに溢れている

今月の保健行事：26日(木) 2時間目 薬物乱用防止教室(3年生)

卒業後も大切なお話です。学校薬剤師の小林陽子先生が講師です。

引き続き、感染症対策を続けましょう……


1月は83人がインフルエンザと診断されました。最近、胃腸炎でのお休みも増えています。胃腸炎の中には、感染性の胃腸炎もありますので、せっけんを使った手洗いをこまめにするなど予防に努めましょう。感染性胃腸炎と医師に診断された場合は出席停止扱いになります。学校に連絡をし、医師の指示に従いましょう。後日、学校から配付される感染症治療報告書に保護者が記入し、学級担任または保健室に提出してください。

ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意!

おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎かもしれません。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12～1月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。


予防しよう

- ①手洗い・うがいをする**
食事の前やトイレの後には、せっけんできちんときれいに手を洗いましょう!
- ②タオルやハンカチの貸し借りはしない**
ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう
- ③吐いた時や、下痢でトイレを汚したら、すぐに先生に知らせる**
ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します



もしかったら

多くは1～2日で自然に回復します。下痢やおう吐がひどい時は十分な水分の補給を




若くて健康な人でも、毎日ががん細胞が作られている!?

これは本当です。私たちの体では、毎日たくさんの細胞が新しく作られています。そのとき、エラーが起きてがん細胞も一定数できてしまいます。その数は、若くて健康な人でも、1日に約3,000～5,000個にもなるといわれています。



がん細胞があるのに発症しないのはなぜ?

免疫細胞がすぐにごん細胞をやっつけてくれているからです。免疫力を高めることが、がんにかかりにくい体づくりのカギなのです。

みんなことがリスクに!

- ・睡眠不足
- ・栄養不足
- ・運動不足
- ・やせ過ぎ
- ・太り過ぎ
- ・お酒
- ・たばこ
- など

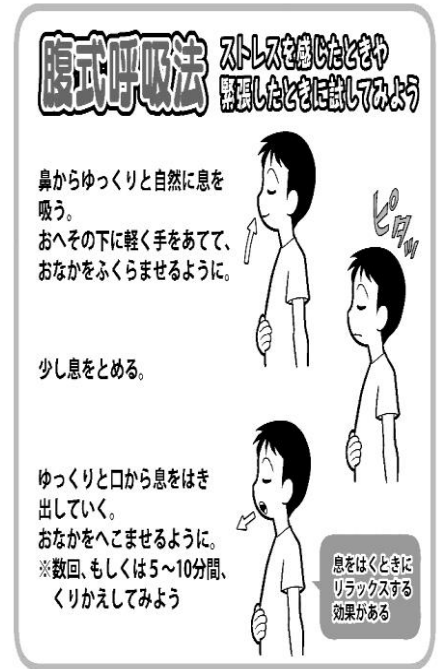
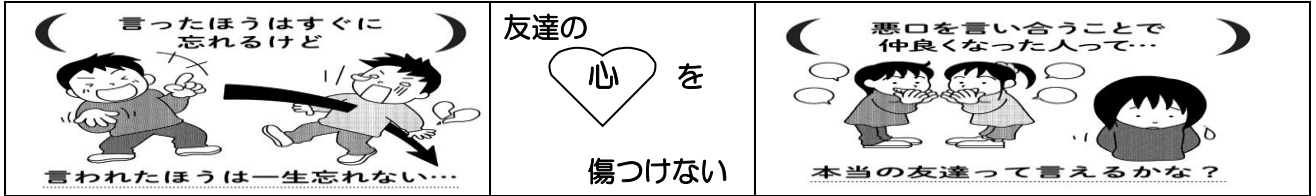
健康な生活を心がけ、がん細胞をやっつける免疫力を鍛えましょう。

今月の保健目標:心の健康について考えよう!

普段の生活の中で、気づかないうちにがんばっている自分があります。心と体はつながっていて、いつの間にか体のどこかに力が入りすぎてしまうこともあります。自分自身と向き合って体の声に耳を傾ける時間も大切です。奥歯の噛みしめをほどいて、目の奥やこめかみの力を抜いて、がんばっている自分自身を時々そっといたわってあげましょう。

【◆心の健康①：日頃の人間関係を振り返ってみましょう!】



(生徒・保護者の方へ↓)

【◆心の健康② 不安、焦り、孤独を感じやすい時代（近代的時間）を生きる私達に大切なことを知る。】

☆円環性・回帰性（巡って戻る）

昔は、時の流れが、自然環境の変化で日常的に感じ取られ、それが心の安定につながっていた。（昼夜の変化、季節の変化、月の満ち欠けなどの自然界の周期的な変化）→過ぎ去るのではなく、繰り返し戻ってくる『時間』が感じられていた）＝陽はまた昇る、明けない夜はない、春はまた来る…

このような自然界に目を向け、その気づきや感性を大切に、生活のリズムを整えることが今の時代も大切。

☆共同性（一緒の時間）

身近な人と同調し、出来事を共有する力をつけること（息を合わせる、時を共にする、嬉しさや悲しさなどの感情を一緒に味わうことや共同作業など）が大切。

☆マインドフルネス

過去にとらわれ（後悔の日常化）、未来におののく（不安の日常化）のではなく、『今』を十分に生きることが大切。まず、『今ここ』において自分自身が、自分の身体が感じていることをきちんと感じ取ること。

☆気づき

- ・（失敗や挫折をした時には）『回り道』でしか見られない風景もあることに気づくことが大切。
- ・大人も近代的時間軸上に生きていて、不安と焦燥を抱え、そこに助けるべき子とのズレが生じることもある。そのことに気づき、その上でただ一緒に過ごす、一緒に何かをする（協働作業）ことから始める。