



令和2年2月7日(金) 第37号



[ウイルス]に負けない!



1月は、インフルエンザをはじめとした“風邪様^{ふうじゃ}疾患”で学年休業(学年閉鎖)があり、インフルエンザに振り回されたような気がします。1月後半になっても、インフルエンザにかかる人や、風邪や発熱で欠席する人がなかなかありませんでした。こういう状態は、3学期が始まってからずっと続いているので、まだまだ安心はできません。そうこうしていると、今度は、どこか遠くのことのように感じていた“新型コロナウイルス”による“新型肺炎”が、身近なものになってきました。テレビでも連日報道されていますが、引き続き体調管理には気をつけていきましょう。



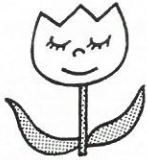
いつの時代も体調管理の基本は三食をしっかりと食べることとたっぷり寝ることです。三食を考えたとき、ポイントになるのは《朝ごはん》でしょう。《朝ごはん》は生活リズムの基本です。よく考えてみてください。「いつも朝ごはんを食べない」という人は、たいてい時間ギリギリまで寝ている人で、そういう人は夜遅くまで起きている人、つまり“睡眠不足の人”である場合が多いです。それに対して、「しっかりと朝ごはんを食べる」という人は、きちんと時間通りに起床している人で、そういう人は、前の夜も早めに寝ている人、つまり“睡眠が十分にとれている人”だといえます。

私たちの体には、“免疫”^{めんえき}といって、体内に入ったウイルスを撃退してくれる機能があります。この免疫があるから、風邪やインフルエンザのウイルスが体内に入っても、私たちは病気を発症することなく元気でいられます。一方、体がとても疲れている人や、栄養や睡眠時間が足りない人は、それによって免疫の力が弱くなって、体がウイルスに負けてしまうというワケです。



体の免疫を強くするためにも、やはり三食をしっかりと食べることとたっぷり寝ることが重要です。もちろん、適度な運動をすることや、それ以外にも、笑うことも効果的だといわれています。ストレスをためないためにも、いろんな人と話をして楽しむのも良いし、反対に、ひとりでのんびりするのも良いでしょう。今や当たり前となってきた感のあるマスクもいいですが、手洗い・うがいは基本中の基本です。私たちの身の回りにはウイルスがたくさんあります。でも、学校生活を楽しくしながら、たくさん笑って、どんなウイルスにも負けない生活を送りましょう。





動き出した「ボクの夢」



5日(水)には、進路学習のひとつとして、自分の興味のある高校を調べてみました。とはいえ、まだまだ「志望校を調べる」という気持ちの人は少ないのが現状です。今はまだそれでもいいのです。とにかく、高校のホームページなどを「見てみる」、高校に行く自分を「イメージしてみる」、自分の人生を「考えてみる」ということに意味があります。たとえ今は漠然とした「希望」であっても、それでも私たちは、自分がイメージしない姿にはなれないといわれます。まずは、自分の理想の人生について考えてみて、それに近づくための進路を考えてみてはどうでしょうか？



進路のことを考えるとき、「勉強する」「授業を受ける」ということを分けて考えることはできません。なぜなら、それこそが《自分にできること》だからです。高校受験のことを考えて、なんとなく不安を感じることもあるでしょう。新しい環境に身を置こうとすると、不安は“つきもの”です。でも、「その不安を取り除くには何をしたらいいのか？」を考えてみると、答えは意外と簡単で、結局《自分にできること》は限られているものです。進路に関していえば、《自分にできること》は間違いなく「勉強する」「授業を受ける」ことになります。進路に関する漠然とした不安を取り除くために、私たちができることは結局「勉強する」「授業を受ける」しかないのです。

$$\frac{1}{2} + \frac{1}{3} = \frac{3}{6} + \frac{2}{6} = \frac{5}{6}$$



さて、先週の実力テストの結果が全部返ってきました。テスト範囲のある定期テストと違って、これまで習ったことが全部テスト範囲になるような実力テスト。なかなか思うような結果が出なかったのではないかと思います。たとえば5教科合計(500点満点)の学年の平均点も、定期テストでは300点近いのに、今回の実力テストでは240点程度でした。単純に考えて、5教科合計で50点ぐらい下がったということになります。キミたちの様子を見てみると、「点数が下がった」ということで「悪かった!」、「ショックだ!」などというように騒いでいる人が多くて、その一方では、具体的に次の実力テスト(6月)に向けての対策を考えている人は少ないように思います。次に生きる反省ができていないとしたら、それが何よりの問題なのですが、果たしてどうでしょうか？

自分の人生・進路を考えると勉強することは、いわば“車の両輪”です。どちらを欠かしても、人生がうまく前に進みません。今回の実力テストの結果は、これから3年生になっていく61期生にとって、今後の勉強方法を考える絶好の題材となるはずです。



保護者のみなさまへ

体調管理がより一層大切になってくる時期です。学校でも、手洗い・うがいの励行については繰り返し話しているところです。ご家庭でも、ぜひ話していただきたいと思います。また、本文にも書きましたように、体調管理という意味では食えることと寝ることも重要です。中でも、朝ごはんの大切さは言うまでもないところです。そして、朝ごはんをきちんと食べるためにも、早寝・早起きの習慣を身につけてほしいと思っています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

