

令和3年度 5月全校集会

令和3年5月13日

【うれしく思うこと】

毎日、昼休みに校長室から運動場を見ていると、多くの生徒たちが楽しそうにボールで遊んでいる様子がよくわかります。いたるところで歓声があがり、皆さんが楽しく遊んでいる様子から、常時マスクを着けた生活や、会話を控えた食事など、そして、教室での過ごし方やクラブ活動が中止になるなど、とても制限が多い中であっても、外で自由に楽しく時間を過ごすことが出来るのかなと思っています。この時間は、ストレスを発散できる場として貴重な時間を過ごしているのでしょうか。

人間は、誰でもストレスは大なり小なりあります。それぞれ皆さんには、ストレス発散方法があると思いますので、自分に合ったストレス解消法で、学校生活を楽しく過ごせるといいですね。

【お願いです】

報道では、まだまだ多くの新型コロナウイルスに感染された方が、治療を受けているようです。皆さんの近くの「かかりつけ医さん」では、緊迫した様子は感じられないかもしれませんが、重症患者を受け入れておられる病院では、食事をゆっくりと食べる時間もないくらいに緊張感で一杯になっているところもあるようです。

一方で、「自分になるとは思ってもいなかった」と言う報道もありました。少しずつ自分で気をつけることで、家族や周りにいる友だち、そして、治療をしてくださる医療関係者の精神的、肉体的な負担を減らすことが出来ると思います。朝ご飯をしっかり食べてくる。夜更かしをしない。頭の休息を心掛ける。皆さん一人ひとりの行動が、学校のいろいろな行事を可能としていくでしょう。3年生は修学旅行、2年生は宿泊行事、1年生は校外学習がこれから控えています。その他にも学校全体にかかわる行事もあるでしょう。

自分たちが行動を起こして創っていく、成し遂げる、完成させることに期待しています。

ちなみに校長先生は、毎朝、体温と血圧と心拍数を測って記録しています。自分の体を大切にすることと、生徒や先生方を含めて他の人に迷惑をかけてしまわないために行っています。

【熱中症に注意しましょう】

これからどんどん気温が上がり、暑くなってきます。外で活動する時は、特に脱水症状に気をつけてください。汗をかくのは、自分の体が活動することによって、体温が上昇します。そうすると、体を動かす様々な体の臓器に影響が出てくるので、体の水分を使って汗をかき、結果として体温を下げて正常な体に戻そうしているのです。

体の減った水分は補わないと、これまた体によくありません。適宜水分を補給して健康な体を維持しましょう。教室内にいる時も同じことが言えます。適切な水分補給で次の元気を養いましょう。

【最後に】

何でもいいです。体や気持ちの面で心配や困ったことがあれば、長野中学校にいるどの先生でも構いませんので、相談して健康で楽しい学校生活が送れるようにしましょう。