



鶴からの手紙

真鶴中学校だより 第三二〇号

2020.11.27

責任者
市川 麻美

「時間」を大切に：

先週は気温の高い日が続き、季節が逆戻りしたようでしたが、十一月に入ってから一気に日没が早くなり、「夜」の時間が長くなりました。部活動最終下校時刻も十六時三十分となって、家に帰ってからの時間も増えていることでしょう。

哲学者の内山節(うちやまたかし)氏は「時間」とは「始まりも終わりもない世界」と表現していたそうです。少し難しい話かもしれませんがさらに次のように書いています。「日本では春夏秋冬の訪れを還ってくる」と表現する地域がある。時間はさまざまな円運動をしつつ循環する。人々はその時空に信頼を置いた。種をまき、収穫するという同じ営みを重ねて生きてきた。近代はその共同体を離れる人々が増えて、時空は、過去・現在・未来と直線的になる。今日以上の明日を目指す経済が世界を支配し、人々は常に前進を迫ら

れている。円を描きながら踊る盆踊りは、先頭に立つ人も最後尾もいない。自然も人間も石や水も結びあつて循環する世界を作っている。この輪の世界にこそ永遠の無事がある。と…。

今のこの難しい「ウィチコロナ」の生活の中では、どうしたらもっとよい生活が送れるかという焦りや苦しみを感じることがあるかもしれません。立ち止まってゆったり時間を過ごして、「当たり前前の生活をただ地道に繰り返せばよい」と、内山氏の話から励まされたような気がします。



三年生は、これから進路決定に向けて忙しくなりますが、今のこの「時間」を大切に、焦らずに、日々やるべき事を繰り返していきましょ。一、二年生も二〇二〇年残り一ヶ月あまり、できることを地道に繰り返していきましょ。



秋の夜長、読書するもよし、もちろん勉強するもよし、体力アップのためよく眠るもよし。時にはポーツとすることも必要です。ただ、SNS等に時間をかけるのだけは避けましょ！そして、冬を目の前にして急激に増えてきてしまった新型コロナウイルス感染者数。「感染しない・させない」ために、こまめな感染予防対策「マスク・手洗い・換気」を忘れずに、日常生活を繰り返していきましょ。

リモート生徒総会

「ウィチコロナ」の生活により、これまで普通に行われていた活動も例年どおりに…とはいかない状態が続いています。例年、六月に全校生徒が体育館に集まって行っている前期生徒総会もその一つです。今年度は七月に、各学級での議案書検討をもとに生徒委員会を活用しての実施でした。後期になってもなお、全校生徒が体育館に集まって集会を行う状況にはありません。十一月十九日(木)に行われた後期の生徒総会



徒総会は、主会場である三階図書室と各教室の大型モニターをタブレット端末をとおしてつなぐ「リモート生徒総会」として実施しました。生徒会役員選挙立会演説会も同様の方法で実施しましたが、そのときは、生徒も先生もみんなが「うまいくかなあ」「大丈夫かなあ」という不安でいっぱいでした。しかしその後、ほんの二か月くらいの間で学校生活の中でタブレット端末や大型モニターを使う機会が劇的に増え、生徒も先生も「リモート生徒総会」特別なことではない「フツワなこと」というような雰囲気の中で議事が進行していきましょ。

新型コロナウイルス感染症の影響で、できないことやいつも通りにいかないことが増えていますが、こんな時だからこそできるようなったこととや進化したことも少なくありません。ちよつと見方を変えて考えることで、気持ちや軽くすることができましょ。



学校保健委員会

「免疫力を落とさない生活」をテーマに実施した学校保健委員会。保健委員会の生徒を中心に学校医や学校薬剤師、PTA役員の方々、まなづる小学校の先生など多くの参加者とともに、自分たちの生活を分析して、テーマに迫りました。

免疫力とは、ウイルスや細菌など様々な病原体から身体を守り、病気の発症や重症化を防ぐ、「身体を守る機能」のこと。この免疫力が落ちてしまうと、風邪にかかりやすくなったり、病気が長引いたり重症化してしまう要因になると言われています。

そのため、感染症から身を守るために自分自身に備わっている免疫力を落とさないようにすることが大切になります。

では、真中学生の生活習慣は免疫力を低下させない生活になっているのでしょうか。それを調べるためにアンケートを実施しました。アンケートでは、「休校中」「夏休み」「現在の学校がある日」のそれぞれの生活について回答してもらいました。生活習慣とともに、手洗いや換気など、基本的な感染症対策につ

いても継続しているか、振り返ってもらいました。

基本的な感染症対策についての集計からは、手洗いやマスクの着用、換気などの感染症対策については、休校中から夏休み、現在まで意識して継続できていることがわかりました。

生活習慣についての集計から分かったこととして睡眠時間は、どの場面でも八時間とっている人が多かったですが、休みの期間は遅く寝て遅く起きている人が多いようでした。

食生活面では、学校がある現在はほとんどの人が三食食べていると回答しているのに対し、休み期間は二食と回答した人が少し多かったです。

運動については、していると回答した人が現在より休み期間のほうがわずかに多かったです。体育の授業で運動をしていると回答している人もいることから、運動する時間そのものが減っているわけではないようです。

ストレス発散方法がありますか、という質問については、どの場面でも半分ほどの人が「はい」と答えていて、特に違いはありませんでした。アンケートから、休校中や夏休みよりも、学校がある現在の生活の方が免疫力を低下させない、規則

正しい生活が出来ている人が多いことがわかりました。

これからの季節は、新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザなどのさまざまな感染症が流行します。手洗いや消毒をしても、ウイルスや細菌が体内に入ってきてしまうことはあります。そのため、一人ひとりが免疫力を落とさない生活を心がけ、ウイルスが入ってきた時に打ち勝てる身体にしておくことが大事だと思います。

今回調べた生活アンケートの結果や、免疫力を落とさないポイント我真中学生に広めて、少しでも多くの生徒がこの冬も規則正しく、元気に過ごせるようにしたいと思います。

免疫力を落とさない生活

- ①質のいい睡眠をとる
- ②適度に運動をする
- ③1日3食バランスよく食べる
- ④身体を温める
- ⑤よく笑う



ご参加ありがとうございました。

薬物乱用防止講演会

十一月二十四日(火)六校時に三年生を対象として薬物乱用防止講演会を実施しました。講師としてお招きした先生から映像資料等を使って説明していただき、あらためて薬物乱用の怖さを確認しました。

三年

乱用者の方のお話ほどの人も「いけないことだと分かっていた」「自分はやらないと思ってた」というものだったので、とても怖くなりました。私自身、自分は絶対にやらないと思っているけれど、私と同じように考えていた人もやってしまっているという事実が恐ろしいことだなと思います。薬物は自分の興味がなくても、周りからの圧力や誘いで手を出してしまうこともお話をされました。私はその圧力や誘いに負けないようになりたいです。

スポーツ交流会

五月に実施することができなかった運動会にかえて、十二月二十一日(月)にスポーツ交流会の実施を計画しています。十一月二十四日(火)に実行委員会を発足し、準備を始めたところです。運動会のかわりとしてでなく、今年だからこそできる行事として、取り組みたいと思います。