長洲町立長洲小学校　校長便り　No.５８

みんなの居場所

裏面の話題

みんなの居場所の裏面は、小学生にとって必要ではないかと思う問題、漢字、諺、慣用句等々を載せていきます。ご家族の団らんの話題にしてみてください。会話が広がります。

令和４年１２月１６日(金)

徒然

１２月があっという間に過ぎていっています。来週２２日は二十四節季の「冬至」ですね。我が家は「柚子湯」が待っています。そういえば私は朝まだ暗いうちから出勤しますし、退勤時も暗くなるのが早くなってきたなと感じていたところでした。今後寒さが本格化し、２月の初め頃までは感染症対策もしっかりしておかなければなりませんね。とは言え、あと１週間で冬休みに入り、子供達も多くの行事を楽しみにしているのではないでしょうか。

さて、今週は１３日に「ＮＡＧＡＳＵサミット」が行われ、本日は「持久走大会」と「ＰＴＡ主催教育講演会」が行われました。いずれの行事も効果の大きいものであり、子供達の心に伝わってくれたら良いなと思う取組でした。本校は行事実施を諦めずに、どうすれば実施できるかという視点で教育活動を展開してきました。お陰様で多くの行事を実情に合わせながら実施することができ、大変嬉しく思っているところです。

この時期は気温が下がることもあり、外で活動することが億劫になりがちです。休みの日になると私もついつい暖房の効いた部屋でダラダラすることが多いです。これでは体に良いわけがありません。子供達は持久走に向けてかなりの時間を練習（外で走ること）に費やしました。この流れを崩すことなく、運動に親しんでもらいたいものです。かく言う私も運動不足は否めません。週末のウォーキングを頑張ります。

本が溜まっている　積読…

小学生の頃、冬休みが前になると本の注文が学校で行われていて、毎年面白そうの本を買ってもらっていました。それを冬休み中に読むのですが、我が家の冬の風物詩として懐かしく思い出されます。

私は読書が好きです。でも、最近はその時間があまり取れないのが現状です。まさに積読状態です。帰宅したら、食事、入浴とルーティンをこなすと、その後は眠くなるんです。眠くなるのもルーティンなのでしょうね。１０分間読書の最中に寝てしまいます。

私の小学校時代を思い出しますと…、本を借りる時は、挿絵が多い本を選んでいましたし、マンガもたくさん読みました。本が好きになるきっかけは人それぞれですが、親としてそれとなくアドバイスすることは重要かもしれませんね。小学生に対して、残酷な描写のある本やマンガは絶対によくありません。そういった本に出会わないようにする為に、メディアのコントロールも重要でしょう。私は読んでいて、「プッ」と笑ったり、「ホロッ」ときたり、心が「ほっこり」したり、手に汗握ったり、そんな本が好きです。とにかく、何でも読みたいです！

私が読んだ本…、子供達でも抵抗なく読めそうな本を幾つか紹介しましょう。先ず恩田陸さんの「夜のピクニック」です。これは本屋大賞も受賞した物語ですね。高校伝統の歩行祭に参加する生徒達の青春像が描かれています。私が子供達と行っていた強歩会と重なる物語です。次は、小森陽一さんの「天神」シリーズです。自衛隊のパイロットを目指して努力する若者の姿が描かれています。努力する姿を自分と重ね、こうありたいと思いながら一気に読むことができました。

そう言えば教育書は読んでいません。ストレスの元かも?

シリーズ「自分を語る」#58

内視鏡検査のくだりまできていましたね。では、参りましょう。

フラフラな足取りで診察室に入り、お医者様のニコニコ笑顔が不安を更に煽り、ボーっとした感じの中でもドキドキしました。お医者様が内視鏡の画像を取り出しながら、説明開始です。

「胃と十二指腸に潰瘍があります。ただ…。」（ただ、なに?）

「だだ、澤田さんの潰瘍は広範囲に広がっています。」

「そんなに大きいんですか?」

「いえ、潰瘍のサイズは小さいのですがその数が多いんです。イメージしやすくお話すると、胃と十二指腸の壁に、小さな口内炎がたくさんできている状態です。それによる吐き気ですね。それと、痛みもかなり強かったのではないですか?」

先生にそう聞かれ、確かに前日の夜中、嘔吐と嘔吐の間には激痛で背中を丸め、体をダルマのように丸めておかないといられないような感じでした。原因が分かり少し安心しましたが、その後の治療は大変でした。食事制限があるからです。治療法についてお話する前に、緑色の嘔吐物は何だったのか話しますね。一言で言えば「胆汁」だそうです。普段は当然嘔吐などで出るものではありません。何故出たのかと言えば、単純な理由は「吐き過ぎ」です。胃の中が完全にカラになりそれでも吐き気が続いたので、始めに出てくるのは胃液です。胃液は黄色っぽいもので、酸っぱさを伴います。胃液さえも出なくなると、胆汁が逆流し嘔吐物として出てくる訳です。確か苦みがありました。この症状が続くと脱水症状もあるので、点滴等の処置も必要になってくるとのことでした。結構、重症だったんです、私。

では、治療に入りましょう。先生のお話をそのまま紹介します。

「まず、３日間は絶食してください。その間は点滴をしますので、遅い時間でもいいから通院してください。少し時間がかかりますが仕方がありません。本来なら入院して頂く方が良いのですが、そういう訳にもいかないでしょう。その後、消化の良いものを少しずつ食べてもらいます。これがその例です。（と言って、食べて良い物の一覧表を頂きました。）内服薬も飲んでもらいます。この薬です。（と言って出された薬の名前は、「パリエット」と書かれていました。）この薬は胃液の分泌を完全に遮断する薬です。胃液が分泌されると、澤田さんの潰瘍が悪化する恐れがあります。指示通りに飲んでください。取り敢えず、２週間後にもう１度内視鏡検査をしますので、来院してください。３日間のうちに異常があったらすぐに来院してください。」

という訳で、治療が開始されました。あの苦痛は味わいたくないと真剣に思いましたので、お医者様の指示通り真面目に治療に専念しました。食べたものと言えば、最初の１週間は、食パンかうどんでした。しかも、食パンは中の柔らかい部分、うどんは素うどんでスープ無しです。しかも、痛みが出るのが怖かったので、何度も噛んで、口の中でペースト状になるまで噛んで飲み込んでいました。そして２週間目に入り、少しだけ味のあるものを食べるようにしました。

（つづく）

※　「みんなの居場所」に関するご意見ご感想をお寄せください。（「みんなの居場所」への掲載の　　可　・　不可　）