



令和4年5月11日(水)

## 運動会モードへ

学校では運動会の練習が本格化しています。今年はや予定通り春の運動会が実施できそうです。

春の運動会は「学級づくりの運動会」ととらえての指導を行っていました。春と秋では若干目標も変わってきます。春の運動会では新しい仲間たちと新しい関係づくりのために、学級の組織構築に重きを置きます。秋の運動会は、個別の目標と併せて、学級集団としての目標やスローガンの下、それに向かってみんなで努力する運動会です。共通していることは、結果ではなく過程が大切だということ。6年生にとっては小学校最後の運動会です。最上級生だからこそ、そこには大きな学びがあります。6年生だけでなく、下学年にとっても互いの頑張りや認め、褒め、支え合う運動会になることでしょう。

## 熱中症リスクが高まる季節です

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。先週は気温が急が上がって体温調整が難しいなど感じました。これからの季節、「気分が悪い」と保健室に来る子供達が増えるかもしれません。この季節、自宅でも熱中症になる可能性がりますので、少し復習をしておきます。以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

症状① 「めまいや顔のほてり」

症状② 「筋肉痛や筋肉のけいれん」

症状③ 「体のだるさや吐き気」

症状④ 「汗のかきかたがおかしい」

症状⑤ 「体温が高い、皮ふの異常」

症状⑥ 「呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない」

症状⑦ 「水分補給ができない」

症状④以降は、かなり危険な状況と言えます。声をかけても反応しなかったり、おかしな返答をしたりする。または、体がガクガクとひきつけを起こす、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。また、呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態です。この場合は、むりやり水分を口から飲ませることはやめて、すぐ119番で救急車を呼んでください。

熱中症は確かな知識と適切な行動で防ぐことができます。疾患だと言えます。普段から十分な睡眠、食事、適度な運動規則正しい生活を継続し、体を鍛えておくことで、大概の病気は予防することができます。特に熱中症の場合、そのリスクを低くさせることで予防が可能です。命に係わる症状であるからこそ、危機感をもって生活を送ることが大切です。

## コロナ禍に学んで欲しいこと

新型コロナウイルスには「3つの“感染症”」という顔があることを知っていますか。第1の感染症「病気」、第2の感染症「不安」、第3の感染症「差別」の3つです。第1の感染症は病気そのものです。第2の「不安」については、ワクチンや薬も無いことや分からないことが多いことによるものです。不安や恐れを感じて振り回されるという症状が出て、気づく力や聴く力、自分を支える力を弱めます。不安によって人を遠ざけることによって第3の感染症「差別」が起こります。3つの感染症は繋がっていて、正に「負のスパイラル」です。このスパイラルの中で敵がすり替わってしまっているのです。本来の敵は「ウイルス」ですが、特定の対象を「見える敵」として遠ざける対象とするのです。負のスパイラルの中で、本当の敵を見なくなり、束の間の安心感を得てしまう、それが「差別」なのです。

さて、これらの感染症を防ぐためにどうするか？ 第1の感染症には3密回避、新しい生活様式の徹底、衛生行動の徹底です。第2の感染症を防ぐには、自分を見つめ、いつもと違う自分になっていないか考え、安全や健康のために自分に必要なことを見極め、実行してみる事です。そして、第3の感染症を防ぐには、「確かな情報」を収集し拡め、差別的な言動に同調しないということが大切です。そして、こんな時こそ頑張っているすべての人にねぎらいの気持ちと敬意を払いと思っています。日常生活を送って社会全体を支えている人は、私達自身でもあります。自分自身にも敬意を払い、元気に笑顔でコロナ禍を乗り越えていきたいものです。