

保健室利用状況[6月1日~28日]

内科 126 外科 34 合計 160

今月は「だるい」「やる気が出ない」「気持ち悪い」等、症状がはっきりしない来室者が多かったです。

もしかして気象病では？気象病とは気圧や気温等、気候の変動によって起きる不調のことをいいます。

気象病による不調を軽減するには天気と体調の関係を知り「バランスのよい食事」「質の良い睡眠」「適度な運動」等、生活習慣を改善することが大切です。

しかし、不調がいつまでも長く続く場合は、早めに医療機関で診てもらいましょう。まだまだ、多様な感染症が発生していますので、自己判断は禁物です。

病院受診報告、続々と届いています

「視力が思ったより落ちていてショックだった」「眼鏡を初めてかけたら世界が変わった」眼科の受診報告をしてくれた生徒の声の一部です。見えづらは放っておいても良くはなりません。眼科だけでなく、歯科等もまだ受診していない人は、早めの受診をお勧めします。

[子宮頸がんワクチン]の積極的推奨が始まりました

日本では年間約1万2千人が子宮頸がん罹患し、約3千人の方が亡くなっています。宮崎県は子宮頸がんと新たに診断される人が日本で一番多い状況です。

実際に私の姉もこの病で亡くなり、私自身も子宮頸部上皮内がんが見つかり手術をした経験があります。

子宮頸がんの発生には、ヒトパピローマウイルス(HPV)と呼ばれるウイルスが関わっています。

感染予防は子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)接種が効果的です。HPVワクチンは定期接種の一つでも特殊なワクチンではありません。接種率8割の国は子宮頸がんの発症が激減しています。日本の接種率はわずか3.3%、がんを予防できるワクチンがあるのに多くの人が打っていないのが現状です。

予防接種の有効性が副反応のリスクを上回ることが認められましたので積極的推奨を再開しています。

ワクチン接種の不安や誤解を解消するためには正しい知識を得ることが大切です。接種を希望する人は対象年齢で接種料金が無料のうちに接種しましょう。

また、子宮頸がんワクチン以外にも定期接種がありますので、接種もれがないかご確認ください。

【参考資料：宮崎県医師会・宮崎県産婦人科医会】

生徒指導通信

~やってやれないことはない、やらずにできるわけがない~



定期テストが終わりました！

第1回定期テストが終わりました。1年生は初めてのテストでした。中学校のテストの雰囲気を感じて、また次回のテストの意欲に繋げてほしいです。

中学校最初のテストで僕が今でも覚えていることがあります。三股中学校に通っていただけで、同級生が340人ほどいました(余談：その時、先生としていらした方とは今一緒に働いております)。自分なりに目標は〇番位かあとと受けてテストに臨んだのですが、予想よりかなり番数が低くて、ビックリ！勝負事の「負け」を受け入れたくない私でしたので「負けではないのですが」、2回目のテストは本気で頑張ろう！俺は負けん！...と思ったことを覚えています。

さて、2、3年生も1年生の時に感じた、定期テストに対する緊張感であったり、ドキドキする感覚であったり、初心を忘れてはいけません。学校生活に慣れることは大事ですが、「てけてげ」になる事とは違います。一つ一つの出来事に、新鮮な気持ちで立ち向かうとする姿は何事にも大事であると思います。

先日、3年生は高校説明会がありました。私が担当した学校の紹介の中で、こんな言葉がありました。

【学ぶ力】 ① 知らないことを知ろうとする謙虚さと思意 ② 試行錯誤を楽しみ、失敗を恐れない姿勢

「おお、そんな風に考えるのか！」と久しぶりに僕の心かなりの衝撃があり、すぐにメモしました。自分も初心を忘れていたのかもしれない。

【知らないことを知ろうとする謙虚さと思意】

知らないことがあるとわかったとき、自分の未熟な部分を知り、勉強不足だったなぁと思える心、そして勉強になったなぁとか、ちゃんと勉強しようと思う心は謙虚さなのです！知らないことに慣れるにはいけない、与えられることに慣れるにはいけない！「そんなの知らんし、できないよ。」とか「教えてもらうことが当たり前」ではいけないのです！謙虚な心で学ぼうとする初心を忘れてはいけないのだと感じました！そして、その意思を、学ぼうとする素直でまっすぐな心を持ち続けたいといけないと大きく心が揺さぶられました！僕ももっともっと謙虚に学び続けます！

【試行錯誤を楽しみ、失敗を恐れない姿勢】

部活でたまに感じることもあります。「サッカーが好きです」という言葉についてです。「サッカーが好き」ということは、地道な基礎練習を繰り返すこと、苦しい走り込みを乗り越え、頭を使う理論や戦術を必死に理解し、それらを本気で積み重ねた先にある勝利や一体感を味わうことなのだと僕は思っています(更に、部活としてサッカーを教えるのであれば、そこにルールを守ることなど、学校生活を大事にすることも僕は加えます)。基礎練習は好きではない、走り込みはきつから逃げる、戦術はよくわからないから...でもサッカーは好きなんです...それは、サッカーが好きなのではありません。みんなでボールを使って遊ぶことが好きなのです。サッカー(部活)は、そんなに甘いものではない！

何事も、自分が本気で追い求めるものには、「苦しさ」がつきものだと思います。「楽しさが一番」それは、わからなくもないですが、半分綺麗事ではないかと僕は感じます。物事の本質をとらえ、それに向かって努力し続ける事が大事なのではないかと思えます。

また、サッカー部の子どもたちによく伝えるのですが、「一生懸命」というのは「何も考えずに必死に走ること」ではなく、「必死に考え続けて選択すること」だと思います。考えることから逃げてはいけません。そこには間違った選択も時にはあるでしょう。全然違うことをやるかもしれない。でも、恐れはいけないのです。考えて自分の意志で動くことを学ばないといけないと思えます。そして、その結果は失敗とは言わないのではないのでしょうか。もちろん、これはサッカーに限らず、その他のスポーツ、習い事、勉強など、いろんな分野で当てはまることだと思います。「試行錯誤を楽しみ、失敗を恐れない姿勢」という言葉を聞いて、いろんな思いを抱き、自分の信念を大事にしなきゃなと感じました。

色々と書いて長くなってしまいました。僕はそれらの言葉と出会い、生徒たちとの日々、自分の家族との日々、自分自身のことなど、【学ぶ力】を振り返ることができました。いい勉強になりました。そして、今回、僕がここに書いたことは、皆さんが自分自身の身のまわりのことを思い返しなから、【学ぶ力】を振り返ってほしいと思います。慣れていたことはありませんか？初心を忘れていたことはありませんか？自分をしっかりと振り返り、自分に矢印を向けて、そして、ともに学んでいきましょう！これから行われる、学校行事、テスト、部活などいろいろなところで、謙虚にたくましく取り組み、試行錯誤しつつも楽しみながら輝く君たちを楽しみにしています！