

# 保健だより 7月



全国各地で危険な暑さ・記録的豪雨と連日報道され、大変過ごしにくい夏となりそうです。

水分・塩分補給、適切なマスク着脱、十分な休憩等熱中症対策に努め、夏休みを健康に過ごしましょう。

## 意外な危険「水中・夜間」の熱中症に注意!

水温が30度以上になると、体温との差が少なくなるため、入水していても体の熱が逃げにくくなります。本来、汗の気化熱によって熱を下げるができますが、水中では気化が起こらないため、汗は出ているのに熱はこもりやすい状態になるといいます。プール等、水中でも熱中症対策は不可欠です。

夜間の熱中症は思わぬ危険があります。就寝中は体調の異変に気づきにくい上、水分補給されず排泄のみとなるため脱水症状になりやすいのです。就寝中も空調の調整をし、入眠前や起床時の水分補給をしっかりとすることが大事です。

**夏休みは治療のチャンス** 健康診断の結果、治療が必要な人は、夏休み中に済ませておきましょう! 体調をバッチリ整えて、2学期に備えてくださいね。

## 7月の保健室来室状況(7/19現在) 104名

内科 87名 外科 17名

月曜日の来室が多く、部活動の疲労や熱中症の症状が多かったです。腹痛や嘔吐という胃腸の症状もありました。ケガは少なかったです。

## マスクの弊害を知ろう

マスクの着脱は個人の判断になりましたが、マスクを長時間着用することによる弊害を理解していますか? 例えば酸素不足による頭痛、熱中症、皮膚炎、コミュニケーション阻害等の弊害をもたらします。口呼吸になりやすく感染症にかかるリスクも高まると指摘されています。「みんながつけるから」ではなく弊害を知り自己判断で着脱を決めましょう。

## マダニに咬まれてうつる感染症に注意

マダニは日本紅斑熱や重症熱性血小板減少症候群(SFTS)等を媒介します。(※症状:発熱・全身倦怠感・下痢・嘔吐等。死亡事例も発生しています。)マダニから身を守るため、野外活動時は肌の露出が少ない服装(長袖長ズボン等)にしましょう。野外活動後は入浴し、咬まれていないか確認しましょう。万が一咬まれていたらマダニの口器が皮膚の中に残り化膿することもあるので、無理に取り除こうとせず皮膚科等で適切な処置を受けてください。

# 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~



## 夏休み

早いもので、夏休みに入ります。夏休みの心得、SNSに関する事など、夏休み前に多くのプリントを配付しました。しっかりと目を通し、自分の命をしっかりと守り、ルールを守り、充実した夏休みにしてほしいと思います。“何かあってからの対処”では遅かったり、もう後戻りできなかったりすることが世の中にはたくさんあります。経験してよい失敗もたくさんありますが、経験しなくてよい失敗も山ほどあります。そして、この時期にしか経験できない貴重なものもあります。小さなことに価値を見出し、小さなルールを大切に、自分を磨く日々にしてほしいと思います。

さて、最近の中学生は夏休みも忙しい日々ですが、それでも授業日より自分の時間が作れるのではないかと思います。夏休みはこの“時間”を大事にしたいですね。

まず、中学生ですと学習することが大事です。遅かれ早かれ必ず迎える入試に向けて、“学力”を付けること、学習することによって“努力できる力”や“忍耐力”も身に付けることができます。

“学力”によって人生の道のようなものが決まると僕は思います。と言うのも、高校入試で合否が決まり、その高校で専門的な知識や更に進学するための学力を身に付けていきます。多くの生徒が、そのルールに乗って、自分の道を歩いていくのだと思います。

これだけやれば勝てる。これだけ努力すれば優勝できる。最後に神様は味方してくれる。そんなことなんてほとんどない。簡単に努力など報われない。簡単に神様は味方には付いてくれない。負けて恥をかき人に大笑いされる。そんなこと勝負の世界にいればよくあることだ。でもそれがなんだ。人に笑われてもいい。人に後ろ指を指されてもいい。悔しいから努力するのだ。笑われたから歯を食いしばって練習するのだ。本物の人間は、相手の立場や地位、名譽や肩書で人を応援しない。負い時も悪い時も同じ態度で応援してくれる。笑われた屈辱を忘れるな。高い壁を登る時の嫌がらせに負けるな。もう最後だ。もう限界だ。そう決めた時のあと一歩先に見える景色こそが最高な結果だ。人を妬まず、陰口を言わず多くを語らず男の生き様を見せろ。

今までの自分を越えろ。今までのKAJITSUを越えろ。

**俺がやらずして誰がやる。**

よって、高校入試は、自分の道を選ぶ作業なのではないかと思えます。たった15歳ですが、その後の人生を決めなければならないのです(もちろん、その後違うルールに乗りなおしたり、ルールにも分岐点があったりしますが、大きなパワーが必要です)。かなり、大切で決定的な選択を中学生はするのです! その価値を思えば、夏休みの自分の時間を学習に充てることは苦ではない、と頑張ってほしいです。

また、学習にしっかりと取り組むことによって得られる“努力できる力”や“忍耐力”は、その人の生き方を左右するのではないかと思います。世の中、うまくいかない事もたくさんあります、努力しても必ず成功するという保証はありません。しかし、努力しないと上手くいかない事もたくさんあります。そういった場面で、人のせいにならず、自分に矢印を向けて、乗り切ろうとする強い心が、その局面を乗り切る力になると思います。その力は、毎日の小さな積み重ねでしか身に付いていかないものだと思います。パッと身に付く力ではないのです。その小さな積み重ねこそが、中学生では“学習”することであると思います。前回もお伝えしましたが、【学ぶ力】って大事なのですね。もちろん、僕らもそうです。

## 【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

また、自分のやりたいことに打ち込む時間も作ってほしいです。ただだと過ごすのではなく、自分の道を究めるチャンスです! 足りないものを補うチャンスです! せつかつく時間、普段できない事に目を向けてほしいです!

先日、部活で鹿児島実業高校サッカー部の育成クラブチームと練習試合をさせてもらいました。

その選手が練習するピッチに上のような看板が大きく掲げられていました。部分的に表現が時代にそぐわないと感じるところもありますが、KAJITSUの魂を感じて、ここで鍛えられている高校生の姿に感銘を受けました。ここでの経験が彼らの人生の財産になっていくのだろうと、うらやましい気持ちにもなりました。実際に、宮崎から来た見知らぬ僕らに対して、立ち止まって深々とお辞儀をし、しっかりとした挨拶をしてくれ、また、丁寧に会場を案内してくれました。

**さあ、この夏をどう過ごすのか、君たちの“本気”の見せどころです!!**