



ここ最近、寒暖の差が激しく花粉症の季節にもなり
体調管理が難しいですね。全員が感染症対策をして

残り少ない学校行事に全員そろって参加でき、よい学年の締めくくりができるといいですね!

むし菌・視力・耳鼻のど等、気になることがあれば、早めに受診しておきましょう。特に中3は、
子ども医療制度が利用できる3月末までに、計画的に受診・治療することをオススメします。



2月の保健室利用状況

(2/1~2/27 現在)

内科 外科 合計

1年【43】【8】【51】

2年【23】【11】【34】

3年【16】【4】【20】

合計【82】【23】【105】

常時換気やマスク着用に
全校生徒が協力してくれた
おかげで、感染症が大流行す
ることはなかったです。

落ち着いた学校生活を送
ることができたようでケガ
の件数も少なかったです。

花粉症の症状が出てきた
人が増えています。早めの受
診をオススメします。

卒業式・終了式
始業式・入学式
〇〇式が絡みますが...

脳貧血でバタンとならないように

長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったとき、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは脳内の血液が一時的に不足して起きる現象で一般的には「脳貧血」と呼ばれています。主な原因は自律神経の異常からくる「起立性低血圧症」と言われるものです。普段から規則正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保っておくことが大切です。

脳貧血の前ぶれ
はきけ・あくび・気持ち悪い
脱力感・頭から血が下がる感じ
目の前が暗くなる・ふらつき

前ぶれかな?と感じたら、
イスに座って頭をひざまで
下げて両手で抱えるように
しましょう。

大丈夫?

場所を変えて、頭を低くして休むと
だんだん回復します。

もし近くで倒れそうな人がいたら...
バタン!と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、とても危険です!
まわりの人たちが 支えてあげながら寝かせてあげてください。
さわらず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。

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~



キツイから走るのです!

ニューイヤー駅伝に始まり、年の初めは駅伝やマラソンが各地で行われたり、テレビで放送されたりしています。吾田中学校でも世の流れに例外なく、体育の授業で持久走が行われました。そして、僕もまた、例外なく走るのです。

前任校では、マラソン大会というのがありました。持久走は授業の中で行われていても、最近では、「マラソン大会」という行事でなくなってきているみたいです。気になったので調べてみると、教育課程上の問題であったり、近年子どもたちの持久力低下から、健康安全面などを確保することが難しいと判断されたりで、なくなっているようです。きっと、多くの子どもたちはこの流れを喜んでいることだと思います(笑)。でも、僕は学校の行事の中でも特に価値を置きたい行事です(重要でない学校行事なんてないのですが)。

学校の行事で、こんなにも全校生徒から嫌悪感を持たれ、きつく、辛い行事って、持久走だけではないかと思えます。しかも、その思いは練習からずっと続くのです...。苦しくて、やめたくて、逃げたくて...、そう、とにかく辛いのです!なので、やる気スイッチは入りにくい。自分で入れにくい。

でも、だからこそ、意味がある!自分の弱い気持ちに打ち勝てるか、学級の目標を達成するために本気になれるか、逃げない自分を大事にできるか。その姿こそが学級の力であったり、学級を思いやる心であったりするのだと思います!そして、そこで手を抜かずに走りきったり、自分に負けずにゴールしたりすることで、この上ない達成感と充実感を味わうことができ、頑張った自分が誇らしくなります。そんな思いを味わう事ができるのは持久走やマラソン大会だけだと僕は思います。それを子どもたちにも経験してほしい、味わってほしい!!だから僕は持久走が好きなのです。僕も一緒に走るのです!

嫌だけど頑張らなくちゃという思いでスタートし、苦しみながらも走って、途中でもう辞めたい、止まりたいと500回くらい思いながらもその苦しさを乗り越え、最後は呼吸がままならないくらい出し切ってゴール!そして、タイムを見たときに自分の努力した姿と力に感動・感激し、仲間とその頑張りを讃え合いながら、この上ない達成感に満たされる!!...だから子どもたちは成長するのです(書いていたら勝手に熱くなってしまいました 笑)!!

さて、そんな気持ちで、今年は1年1組、2組の授業で、僕も一緒に走りました。サッカー部の子たちは、僕のプレッシャーを感じながら(笑)、そして負けてられるかと僕の前を走ろうと踏ん張ります。他の生徒も、その気持ちに負けじとスタートを切ります。

いいんです、その気持ちが大事です!立派な中学生だ!カッコいい姿だ!!前回の俺なんか振り切って置いていくのだ(笑)!

そして、記録を取っているペアの生徒は、頑張れ、頑張れと声をかけ続けます!先頭を走る生徒にも、後方を走る生徒にも。仲間の苦しみを支えてやれる、その声も立派な姿です!!

最後の1周。大人げない僕は、中学生なんかに負けてられるかと、ちょっと意地を見せようと思いますが、そんな僕を追い越し、突き放していく中学生の背中。たくましい、立派な姿でした!

そして更に感激したのが、走り終わった後です。僕の前を走ってゴールした、2組の中津留颯君が「先生、ありがとうございます。」とすぐに声をかけてくれました。苦しみが終わり、達成感や充実感を味わいたいその瞬間に感謝の言葉を口にできる彼の心はなんて立派なのでしょう!感激です。そして、最後には勝手に参加した僕なんかに、みんなでお礼を言ってくれました。

グラウンドから帰りながら、ああ、中学校っていいなあと僕も幸せな気持ちになりました。今年も例外なく、授業を通して子どもたちは成長していくのだと嬉しくなりました。

よし!今年度も残り2ヶ月を切りました。何度も言うように、最後は「感謝と礼儀」です!今年度の自分の成長を振り返りながら、それを支えてくれた人々に感謝の気持ちを礼儀で示してほしいです!