

# 保健だより



ようやく秋が近づいて、朝晩ずいぶん涼しくなってきました。気温の変化が激しく体調調節が難しい時期です。生活リズムを整え、感染症や病気を予防しましょう。

## 健康管理3つのポイント！

これから文化発表会や修学旅行など行事が目白押し。行事の成功は、日々の健康管理がとても重要です！

- ①朝ごはん・・・朝ごはんを食べることで体内時計を整え、頭と体の“やる気スイッチ”が入ります。
- ②健康観察・・・自分の健康状態を常に観察しましょう。病気の早期発見・早期治療につながります。
- ③睡眠・・・睡眠は脳や体の疲れをとる、ストレスを解消する、体を成長させる、病気を予防する、などの働きがあります。野球の大谷選手の平均睡眠時間は10時間、これが絶好調の秘訣かもしれませんね！

## 質の良い睡眠を取るには？



- ★就寝時はスマホを遠ざけ“寝る前スマホ”をしない。  
(脳が覚醒し、眠りが浅いなどの睡眠障害を引き起こす)
- ★寝る2～3時間前までには、食事を済ませておく。  
(寝る前の食事は、消化活動により睡眠を妨げてしまう)
- ★7～8時間程度は寝る。(就寝・起床時間を決めておく)
- ★休日も、学校がある平日と同じ時間に就寝・起床する。

## 保健室の利用状況

<8/26～9/27現在>

内科135件 外科32件

9月中旬までインフルエンザが発生していましたが、現在はいません。感染症は季節問わず発生するので、引き続き感染対策をしましょう。

## 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～



### 壮行式

久しぶりの生徒指導通信になります。明日から、地区秋季大会が始まります。今日は、その壮行式の様子を紹介したいと思います。

3年生が引退し、新チームとして挑む、最初の大きな大会。サッカー部には、“大会は土曜日から始まるのではなく、壮行式から始まる。”と話します。「おお、今年は勝ちそうだなあ！」とか「いいチームだなあ」とか、プレー中の頑張りではなく、普段の姿が、大事な場面での強さに繋がるのだと思います。

そのような壮行式だからこそ、保健科の先生は昼休みに練習を行い、各部顧問はその様子を見に行きます。すると、後ろの方に見学者が2人いるのに気づきました。ケガしてるのかなあと思い、「何でここに座ってるの？」と声をかけると、「部活はしてなくて、見学してます。」とのことでした。「何で？」と更に質問すると…「みんな頑張ってるから、応援しようと思って」

え～っ！なんて立派な子たちなんだ！！すごい！！感激しました！後で、2年生の先生に聞くと、彼らはラグビーをしているとのことでした。きっと、彼らのその清らかな心、人の頑張りへの応援できる美しい心がラグビーでも生きてくるのだと思います！僕にとってもとても嬉しい出来事でした！ちなみに、彼らの名前は2年3組の豊岐侑楽君と河野太社君です☆素晴らしい！

また、その壮行式当日。立派な気を付け、礼をしているなあと思つ子が、男子バスケットボール部の吉村壮生君でした。大勢の人の前でも、堂々と自分のやるべき事をやり切る強さ、自分の正義を貫き通せる勇氣に感心します。みんな意外と“気を付け”ってできません。指先に力を入れ手は体側、背筋を伸ばし、かかとを付け、つま先を開き、顎を引き、正面を見る。サッカー部にも正しい“気を付け”をさせないとなあと僕が学ばされました。立派な姿でした！

### 「寝て伸ばす」こと

サッカーの機関紙が毎月届くのですが、9月号に城和憲さんのインタビュー記事が掲載されていました。お兄さんは、元日本代表の城彰二さんです。城さんは、宮崎に家を構えており、昔、社会人チームと一緒にサッカーをしたり、僕がライセンスを取得する際はインストラクターとして指導してくれたりした人です。身近に感じていた人なのですが、サッカー協会ではどんどん出世していき、雲の上の人になっていくなあと感じながら記事を読んでいました。当たり前ですが、子どもの指導が上手だなあと思っていたのですが、僕ら教師や子どもと接する大人にもつながることが書かれていたので紹介したいと思います。

それは、“寝て伸ばす”ことです。地区大会も近づいてくると、指導者側にも(僕だけかもしれませんが、笑)力が入り、出てこない事はばかりに目がいき、どうしても厳しい声掛けが増えてきてしまいます。記事には、

「どうしても失敗すると注意してしまう傾向にありますが、トライしたことを認めてあげた上でどうすればもっと良くなるのかサポートしてあげることが、指導者としては大切だと思います。」

と書かれていました。コーチングについて学んできたつもりでしたが、もう一度“指導者”について学び直そうと感じました。そして、それは、サッカーや部活経営だけでなく、学級経営や学校経営においても、更にわが子に対する父としての在り方においても、大事なことだと色々わが身を振り返る機会となりました。

正しい表現ではないかもしれませんが、初任のころ、先輩指導教員から「子は大人の作品」と言われました。子どもが勝手にそうなるのではなく、僕ら大人がそうさせているのだと。一人の教育者として、これからも大事にしなければならぬことだと改めて学びました。しかし、記事には最後にこうも書いてありました。

「指導を楽しみましょう、これに尽きます。」

これからも、僕はピンクの物を身につけ、僕が誰よりも本気で楽しみながら、子どもたちと生活を送っていきたく思います！！！！今後ともよろしくお願いいたします☆

