

# 10月のほけんだより

今月の保健室来室状況(10/1~10/29)

内科161名 外科38名 合計199名

朝晩が冷え込んできてようやく秋を感じられる時期となりましたが、最近「のどの痛み」や「鼻水」など風邪のような体の不調に悩まされていませんか？

今年は記録的な猛暑が続きましたが、今月に入ってから急に冷え込んだ日もあり、日々の気温が乱高下。体感の温度差が7度以上になると自律神経が乱れ、寒暖差アレルギーを発症しやすくなると言われています。寒暖差アレルギーを防ぐためには、体を感じる温度差を小さくするため、太い血管が通る首、手首、足首を冷やさず、入浴で全身お湯につかるなど効率よく血流促進し温めることが大切です。

「風邪は万病の元」⇒風邪は誰でもかかるものだが早く治さないと、様々な重い病気になりかねない。だから、たかが風邪と思って油断してはならない。ということわざがあります。風邪を甘くみず、症状が長引いたときは、必ず医療機関を受診しましょう。

## マイコプラズマ感染症

＜主な症状＞発熱、長く続く咳。



症状がかぜに似ているので最初の受診では気付かない場合もあります。咳が続くときは再度受診してください。

☆下記のような場合、医療機関への受診をお勧めいたします。

- ・昼間学校での生活に支障をきたすほどの咳がみられるとき
- ・夜間、咳で眠れないとき
- ・乾性の咳が2~3週間続くとき
- ・発熱と咳が出るとき

※髄膜炎・髄膜脳炎などの合併症を起こす場合がありますので注意が必要です！！

◎症状が改善して、全身状態が良くなった人は登校可能です。

マイコプラズマ感染症が発生しています。合唱コンクールの練習で、マスクを外し、近距離で歌う機会が多く、感染しやすい環境にあります。うがい・手洗いを励行し、感染予防に努めましょう。

## 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~



### 合唱コンクールの価値☆多

いよいよ31日(木)、文化発表会、合唱コンクールが行われます。今年は、担任もしている僕です。ドキドキした、ワクワクした、ハラハラした、モゾモゾした、なんとも落ち着かない心の中ですが😊何年教師をやっても、何回担任をもっても、こんな新鮮な気持ちになるのです(笑)！幸せな職業です。

さて、合唱を通して、学級は大きく成長していきます！だんだん学級の歌が完成してくると、彼らの表情はにこやかに、学級の一体感が高まります！なんとも雰囲気温かく居心地の良いものになるのです！

そうすると、自然と他の力もついてくるように感じます！授業中の反応が良くなったり、係活動が活性化してきたり、学級がパワーアップします！合唱コンクールマジック！！

でも、僕は逆だと思っています！合唱に向けて、小さな事を大事にするから、学級のために色々なことに気を配り、価値を置くことができるようになるから、学級の雰囲気が温かくなり、学級の居心地が良くなり、合唱が完成していくのだと思います！

合唱コンクールに向かう中で、学級が上手いかななくなる時があります。また、聴いている歌に心が揺さぶられない時があります。練習量は増え、歌いこなしていく日々を過ごしているのに関わらず、物足りなさを感じる時期があるのです。

その瞬間を大事にしたいです。“いいが！いいが！”でごまかすのではなく、“ちゃんと歌えよ！”と気持ちをお互いがぶつけるだけでなく、どうやったら上手いのか、何が足りないのか、みんなが同じ気持ちで考える、考えようとする気持ちを尊重する雰囲気が大事だと思います。

合唱コンクールは学級の歌です。合唱部が歌うものではありません。歌が苦手な人や表現することが嫌いな人、緊張してしまう人や大舞台を楽しめる人、そんな人がみんな“学級の歌”をつくるのです！“何も考えずに一生懸命歌います！”ではなく、“学級の最高の歌を創るために一生懸命考えながら全力で歌います！”と持っていたいものです☆多

そうなった時、さっきまで何となく耳を通過していた合唱が、ドーンと胸に届いてくるのです！彼らの言葉がひとつひとつ、胸に刺さってくるのです！

そして、そんな学級の変化を感じ取った彼らの心や表情がさらに豊かになり、またまた合唱が良くなり、学級が良くなり、幸せな空間や時間が広がっていくように感じます！！

やはり合唱コンクールは学級づくりに欠かせないものなのです！ただの歌ではなく、大きな大きな価値を秘めた大切な時間です！子どもたちは、大きく大きく成長していきます！

31日(金)、そんなことを感じながら、楽しみにおこしてください☆多