

体調管理について

公立高校の入試まで、あと1か月になりました。これから志望校に願書を提出し、学力検査、面接、学校によっては特色検査を受けることとなります。

この時期になると、体調不良にならないようにすることが大切です。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどに罹患しないように注意してください。特に、インフルエンザの流行は、神奈川県衛生研究所の1月9日発表によると、年末年始にインフルエンザの患者数が増加し、流行していることが窺えます。いまは勉強の追いこみ時期ですが、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスの罹患は、勉強する時間が失われたり、勉強のペースが乱されたりして予定が狂ってしまいます。特に、試験直前に罹患すると、当日の検査や面接などに悪い影響を与えかねません。

風邪やインフルエンザ対策として、一番にあげられるのは睡眠です。睡眠を十分に取ることによって心身をリフレッシュすることができます。リフレッシュを図るためにも、1日7時間程度の睡眠を取りましょう。リフレッシュできれば集中力の回復になり、勉強が捗ると思います。

さらに風邪、インフルエンザの予防として大切なのは、室内の温度と湿度、それに手洗いとうがいです。また、外出や人ごみの多い所では、マスク、手袋の着用をしましょう。ウイルスや菌の予防につながります。

また、受験シーズンになると朝食を抜いたり、ファストフードやカップ麺などで済ませたりしがちですが、やはり、きちんとした食事を取るように心がけてください。そのことが免疫力を上げ、風邪やインフルエンザ等の予防にもつながります。

さらに近年流行しているノロウイルス感染症ですが、ノロウイルスは熱に強く、一般的なアルコールでは消毒できず、非常に感染力が強いのが特徴です。

しかしながら、近年、ノロウイルスに有効な酸性アルコール消毒剤が開発されています。ノロウイルスに感染すると発熱しないことも多いのですが、腹痛・下痢・吐き気・嘔吐という症状が起きます。この時期、腹痛・下痢・吐き気・嘔吐という症状が出たら、まずは病院に行って診てもらいましょう。そしてノロウイルスに感染していたら治療ということになります。ノロウイルスに感染して脱水症状にならないためには、少しずつ水分を補給することが大切です。

体調を管理し、持てる力を発揮して受検に臨みましょう！

令和元年 12 月 24 日、終業式の校長の講話について 『子を迎える』

今日が学校として本年最後の登校日になりました。12 月は「師走」とよばれます。「師走」の由来には諸説ありますが、昔の人は、お寺のお坊さんに、家に来ていただいてお経を読んでもらう風習があり、その為、お坊さんが檀家を何件も回らなくてはいけないので、お坊さん＝師が忙しいので「師走」になったというのが有力な説です。また、一説として学校の先生が 12 月に忙しいからというものもあります。

師走になると新年を迎えるために、各家庭では大掃除をしたいと思います。もう既に 12 月 13 日に大掃除を行った家庭があるかもしれません。というのは大掃除の起源は、旧暦の 12 月 13 日に江戸城で煤払いを行い、正月事始めとしていたからです。それが庶民にも広まり、年末に大掃除するようになったといわれます。

いまから 9 年前の 2010 年、歌手の植村花菜さんが歌ってヒットした曲に『トイレの神様』があります。この歌は、植村さんが実際におばあちゃんと暮らしていた時の実体験から作られた曲です。歌詞で印象的なのが次の一節です。

「トイレには それはそれはキレイな 女神様がいるんやで
だから毎日 キレイにしたら 女神様みたいに
べっぴんさんになれるんやで」(校長 アカペラで歌う)

ということは、トイレには神様がいるということになります。日本には古くから八百万の神といわれるように、いろいろなものに神様が宿っていると考えています。花や木、森、山、川などから、家のなかにある台所、風呂場、便所などにも神様がいると信じられてきました。

台所には火の神様がいると信じられてきています。いまでこそガスレンジや電子レンジが使われていますが、昔は各家庭に竈があり、正月に火の神様、かまどの神様にも休んでいただくために釜戸を閉めました。その為、前もって料理したものがお節料理なのです。また、正月に刃物を使うことを嫌い、料理をしない地域もあります。刃物を使うことによって、来ている神様とのご縁を切ってしまうから嫌うようです。

同じように元日に「お風呂には入らない」「洗濯をしない」という行為も、せっかく神様に来ていただいたのに、神様の福を流してしまうから嫌うようです。

生徒の皆さん、師走の大晦日に今年一年間を振り返って、特に失敗したことを教訓化し、元日に目標を立て、その年にやらなくてはいけないことを考えてください。

すると元旦に、神様の使いのネズミが玄関前にいるかもしれませんよ！