

篠栗北中学校のみなさんへ



お元気ですか？毎日をどう過ごしていますか？

家で過ごす時間が長いし、制限も多いので、ストレスが溜まりますよね。先生も、大好きな温泉にもカラオケにも回転ずしにも行けず、授業もできず、イライラすることがあります。そこで、今だからこそできることを見つけて、いろいろやってみて楽しんでいます。

例えば漫画。今までは忙しかったし、興味もなかったので、読んだことがありませんでした。ですが、昨年3年生に「絶対読んだほうがいい!」と薦められた、ある漫画の第1巻を息子が持っていたので、手に取ってみました。そしたらとても面白い。全21巻を買ってしまいました。ある学校を舞台にした、先生と生徒の話です。教師の仕事をする上で勉強になることもたくさんあり、爆笑したり号泣したりしながら読んでいます。

笑ったり感動したりすると、「オキシトシン」というホルモン物質が脳の中で作られます。オキシトシンはストレスを軽減させ、免疫力を高めて病気にかかりにくしてくれたり、幸せを感じさせたりしてくれるそうです。ストレスが溜まったら、オキシトシンを出すことを意識して、何か楽しいことをやってみましょう。

ほかにも、オキシトシンを出す方法があります。とても効果があるのは、思いやりや感謝の気持ちを持つことだそうです。誰かに優しくしたり、感謝の気持ちをもって「ありがとう」と言ったりすると、たくさん出るらしいですよ。でも自分がイライラしていたら人に優しくできませんよね。ですから、まず自分が気持ちよく過ごせる工夫をして、それから家族を手伝ったり、今こんな状況の中で頑張ってくれている人たちに感謝したりして温かい気持ちで過ごしましょう。

早く学校が再開して、一緒に楽しく過ごせるといいですね。先生たちは、楽しい授業ができるように毎日研究し、準備を進めています。皆さんも自分に合った勉強法を工夫しながら、課題にしっかり取り組んでください。また学校で会える日を心待ちにしています。

英語科 樋口幸子

感謝の気持ちを添えて

休校が続き、終息はいつなのだろうかと不安な日々を過ごしていることと思います。
お元気ですか？

さて、下のグラフは、過去 6 年間のインフルエンザ感染者数です。平均感染者数は 35.4 人、全校生徒の 1 割以上、1 クラスの生徒がインフルエンザに罹り欠席したことになります。

しかし、昨年度は、なんと 5 人。それも、流行期の冬に感染した生徒は、3 人でした。昨年度も、例年同様、篠栗町内でも粕屋地区内でも多くの小中学校が学級・学年閉鎖となりました。そのような状況の中、たった 3 人の感染ですんだのは、みなさんの健康管理のたまものと思います。手洗い・咳エチケット・換気・早寝早起き朝ご飯など、一人一人の毎日の努力のおかげです。ありがとうございます。とても感謝しています。

また、お家の方の多くの支えがあったことにも、感謝してます。「弟や妹のクラスが学級閉鎖になった。」とか、「お兄ちゃんがインフルエンザで休んでいる」とか、「お母さんもダウンして、心配」とか、保健室で、家族の方がインフルエンザに感染したことをたくさん聞きました。でも、北中生は、インフルエンザに感染せず、毎日元気に登校しました。家庭内で感染が広がらないように、感染した家族と部屋を別にする、食事も時間をずらす、タオルを共用しない、手洗い・咳エチケット・換気を徹底するなど、たくさんの工夫をしてくださったのではないのでしょうか。ありがとうございます。

ただ、今回の新型コロナウイルス感染症は、まだ、ワクチンも有効な薬も開発されていません。油断はできません。しかし、みなさんが、今まで以上に、健康管理を徹底していけば、北中では、感染が広がらないと思います。北中のみなさんが感染しなければ、家族を守れます。そして、篠栗町を守ることができます。みなさんの力で、町を守ってください。みなさんならば出来ると思います。

まだしばらくは、みなさんの元気な笑顔に会えなくて淋しいですが、学校が再開する時、全員
の笑顔がそろうのを楽しみに、その日を待ちたいと思います。

保健室 長しのぶ

