

学校教育目標

「元気でかしこい生徒の育成」
地域に学び世界に貢献できる生徒に

校長室から

平成 29 年 12 月 11 日

12 月 11 日（月）朝会で話したこと。

中山間地域を活性化するプロジェクトを担当されておられる方にお話を聞く機会がありました。キーワードはまず、「ないものをなくす」から「あるものをいかす」です。道が無いコンビニが無い、病院が無い。だから新しく作ってください。と言って無い物ねだりをして無理な話ですね。

それから、「出る人を引き留める」から「引き寄せる」です。地域に進学先が無く、働く場所が限られる所ですから、君たちに、島に残って出来ることを頑張ろうというのは無理ですが、いったん島外に出て学んだことや身に付けた力を生かして、島の外から応援することや、島に帰って活動することで、人を引き寄せる地域づくりが出来るんだなあと思いながら聞かせてもらいました。

もう一つ、先日、学校保健委員会があり、学校医の伊藤先生から、ぜひ伝えて欲しいと言われたことがあります。

インフルエンザの季節を迎えました。インフルエンザは感染症です。伝染の状況を見るとバス通学が原因の一つと考えられます。

インフルエンザのウイルスが体に入って 15 分から 20 分で体に影響が始まるそうです。そこで、バスに限らず、15 分から 20 分ごとに水を飲んでくださいとのこと。インフルエンザのウイルスは呑み込んだら死滅するそうです。

これはマスクをすることよりも効果があるそうです。水筒を持ち、ちょっと気を付けることでしんどい思いをすることが防げます。

水をゴクンと飲む

●えんげ…ゴクンと飲み込む動作の事。

喉が乾燥しているとウイルスが繁殖しやすくなるが、えんげを行う事で喉の乾燥を防ぐと共に、喉にいるウイルスも洗い流す事ができるという。洗い流されたウイルスは胃の中の胃酸で死滅するとの事。

■えんげを行う頻度の目安

10分～15分おきに1回行うだけで良い。

※就寝時にも効果がある。暖房などで部屋が乾燥した場合、枕元に水分を用意しておき、目が覚めた時に一口えんげを行う事で、ウイルスの繁殖を防ぐ事ができる。

出典 主治医が見つかる診療所：テレビ東京



統合4年目 今年度の豊浜中のテーマは「一歩前へ」