

インフルエンザに気をつけよう

広徳中学校の生徒の皆さん、保護者の皆様、校長の児島です。市内でもインフルエンザによる学級閉鎖が多くありますが、本校でも今週、3クラスを学級閉鎖としました。一日も早く、皆さんが元気で学校に来れるようになることを祈っています。明日からまた気温がぐっと下がるようなので、インフルエンザ予防に心がけてください。手洗い、うがい、そして心配な時はマスクも忘れずに。

○ 冬になると、風邪やインフルエンザが流行するのは…

最近、インフルエンザや新型コロナが夏に流行したりして、季節感がなくなってきていますが、もともとウイルスは寒くて乾燥した空気を好んで増え、それが口やのどから体内に侵入することで、体調不良を引き起こします。(スマホで調べました。)冬になり、身体が冷えると、抵抗力(免疫)が弱まってしまうので、ウイルスに負けてしまって発熱などの症状がでてしまうということです。これは、風邪でもインフルエンザでもコロナでも同じだそうです。そうならないためには…

① ウイルスのいる環境(コロナの時に言っていた「三密」ですね)を遠ざけること。

部屋を清潔に保ち、保温と加湿(室温20度～湿度40%以上)正しい手洗いと手指消毒
コロナの時にはインフルエンザはほとんど出ていません。あの時の経験を生かすのは今です!

② 体の抵抗力を落とさないこと。

日頃の「規則正しい生活」「バランスのとれた食事」「睡眠」と適度な「ストレス発散」。
忙しい毎日ですが、リラックスできる時間を持つことも忘れないでください。1,2年生は部活動などの大会に向けて、そして3年生はもちろん進路選択に向けて、ベストコンディションで臨むために、皆さんも普段の生活をもう一度見直してみましょう。

○ 人権フェスでボランティア部大活躍!

11月18日(土)に、徳力地域交流センターで「世代交流人権フェスティバル」が開催されました。「心のバリアフリー」と題した障がい者差別についての講演会のほか、展示・体験コーナーでは様々な人権に関する催しが行われていました。そこではボランティア部と有志の皆さんが、体験活動のサポートスタッフとして大活躍していました。私もさっそく、高齢者体験にチャレンジしてみました。いろいろな場所にサポーターや重りをつけて実際に高齢者が感じている身体の不自由さを体験することができました。参加した生徒の皆さん、本当にお疲れ様でした。



【ボランティア部の皆さんが活躍中】

講演会では「障がいがあるから、障がい者差別があるのではなく、偏見や不理解があるから差別が生まれる」ということについて、様々なデータや事象から分かりやすく説明してくださいました。

障がい者差別の学習をとおして、あらゆる差別やいじめの原因には、思い込みや偏見、そのことに対する知識が足りないことが大きく関係しているのだと、改めて深く考えることができました。