

ほげんだより 3月 MARCH

仙台白百合学園小学校
2021年3月5日

3月、学年の締めくくりの月ですね。6年生にとっては小学校生活最後の1か月です。未来は、今の延長線上にあります。「今、自分ができること・すべきこと」に取り組み&クリアして、次のステップに活かしていってくださいね。

3月9日 Thank youの日



ありがたい語源は「有り難い」。その由来は仏教の経典だという説があります。膨大な生命がある中で、人間に生まれてくるのは「有り難い」つまり「滅多にない」こと。喜びや楽しみだけでなく、悲しみや苦しきさえ、人間に生まれてきたからこそ。すべてに感謝しましょう、という教えだそうです。

誰かに何かをしてもらって、嬉しくて言う言葉「ありがとう」。してもらうのが「当たり前」と思っていたら、うれしい気持ちにはなりません。相手からの真心・気配り・支えに気づいて感謝をすることは、実は自分を幸せにするポイントかもしれません。

また、「ありがとう」と言われると「心が通じた」と確認できて安心するし、嬉しくなり、元気が出ます。「ありがとう」は人のつながりが良くなる魔法の言葉です。ありがとうの気持ちを、いつも支えてくれている方々に伝えましょう。

2011.3.11東日本大震災から、10年です。

先月2.13(土) 23:07に宮城県・福島県で起きた地震は最大震度6強(M7.3)、10年前の東日本大震災の余震だそうです。みなさんはどう過ごしていましたか？もしかしたら小学生の皆さんより10年前の記憶がある大人の方が、怖がったかもしれません。



10年前の本震は最大震度7(M9.0)、地震に伴う津波、余震も頻繁に続き、東日本一帯に甚大な被害をもたらしました。日本において第二次世界大戦後最悪の自然災害と言われていいます。多くの学校は地域の避難所となり、学校再開は4月後半～5月になってからと記憶しています。

今年は10年の節目ということで、テレビ・新聞による大震災についての報道が多くなると思います。震災当時0～2歳だった4～6年生、まだ生まれていない1～4年生のみなさんは、どんな様子だったのか、強く関心を持って報道に触れることになるでしょう。

震災直後は建物破損、電気・水道・ガスが止まりました。道路の損壊で救援隊が移動できず物資も不足するなど、生活困難な状況が続きました。津波という恐怖の中で一命をとりとめた方、家族・親類・友人を亡くした方、家を失った方がいます。福島原発事故により家を追われた方もいます。

震災当時・その後の出来事や思いなどを聞いて学ぶことは大事なことです。でも、辛かった経験を話すこと・思い出すことが、より苦しみ・悲しみにつながる人がいるということも、知っておいてください。

心穏やかに過ごせますように、祈りの内に過ごしてくださいね。

東日本大震災を受けて祈りをともに (小学校版)

神さま、地震や津波にあって、今も苦しんでいる人々をお助けください。家族を亡くした人々、家や仕事を失くして困っている人々、悲しみや苦しみのために心の力を失くしている人々に、勇気と希望をお与えください。そして、私たちもこの人々のことをいつも思い出し、助け合う心を持つことができますように。アーメン

キリスト教学校教育連盟・日本カトリック学校連合会 2011.10.15



～つらい時、心と体が不思議と軽くなる“おまじない”～

家族やお友だちへのおまじない *交代して、あなたもしてもらってね。

- ① 相手に座ってもらい、「背中に触るよ」と相手の了解をもらう。
- ② 相手の背中に、そっと自分の両手を当てて、「疲れ、モヤモヤ、飛んで行け～」
「気持ちよくな～れ」と1～2分ハンドパワーを送る。



自分自身へのおまじない



モヤモヤ
とんでいけ、
フーッ

- ① ゆっくり深呼吸を2～3回します。
- ② 息を吐くときに「心のモヤモヤ、飛んで行け～」
「体のモヤモヤ、飛んで行け～」 「イライラ、飛んで行け～」
と念じながら、静かにフーッと吐き出しましょう。

3月3日は耳の日 ヘッドホン難聴に注意!

<こんな使い方、していませんか？>

- イヤホンで音楽を聴いていると、話しかけられてもわからない。
- 一日1時間以上、イヤホンで音楽を聴いている。
- 睡眠不足や体調の悪い時にも、イヤホンで音楽を聴いている。



<こんな症状、ありませんか？>

- 右耳と左耳で聞こえが違ふと感じる。
- 耳が詰まるような感じがある。
- 耳鳴りがすることがある



ヘッドホン難聴の初期には、聞こえの悪さに気づかないこともあります。自分で違和感を感じる時には、進行しています。治療が難しいと言われていいますので、イヤホン・ヘッドホンの使用については、耳に負担をかけないように注意してください。耳を大切に!

マスクの着用について：本当にマスク二重にした方が良いのか？

アメリカ疾病予防管理センター（CDC）は2.10【性能向上と新型コロナウイルスの感染・曝露を低減するために、布製マスクとサージカルマスクのフィット感を最大化する方法】の研究結果を発表しました。今回、3パターンが検証されています。



- A) サージカルマスク：両側に隙間あり→マネキンが浴びる飛沫量 84.3%減。
- B) サージカルマスクの上に布製マスクを覆い、隙間をなくす→96.4%減。
- C) 結び目マスク：サージカルマスクの両側に結び目を作り隙間をなくす→95.9%減。



実験の結果から、「二重マスクがよい」ではなく、飛沫が入り込む隙間をいかに減らすかが重要だ、ということがわかります。結論として、通常のマスク一枚着用でも十分な効果があり、隙間を減らすよう正しく着けるか、がポイントです。マスクをフィットさせるための方法として「マスクフィッターを使う」がオプションとして提案されています。二重マスクは熱中症のリスクも高くなると推測されます。メリハリをつけてマスクを選び、装着しましょう。忽那賢志（感染症専門医）