コミュニティ・スクール津屋崎中学校
学校通信

令和２年４月２９日
文責　校長　清水光朗

≪ 十分な栄養と、十分な睡眠を！　軽く考えてはいけません。≫

生徒の皆さんも、学校がなかなか始まらず、友だちや先生方とも会えず、授業や勉強や部活動、社会体育、習い事など、すべてが制約されて、ストレスが溜まっている人、あきらめかけている人、せっかくの意欲や目標をなくしかけている人もいるかと思います。昼間の津屋崎の自然の美しさや、気候の心地よさ、新鮮な空気や青空からの日差しを受けていると、今、世界や日本で起こっている深刻な事態が、信じられない気もしてきます。

しかし、すべては事実で、緊急事態が続いています。今の時点で、日本は他の国に比べて、亡くなられた方は、少ないかもしれませんが、現段階のことで、決して他人事ではありません。テレビで見る有名な方々も、本当に残念ではありますが、命を落とされています。ご遺族の方は、「このウィルスは、大変危険なウィルスです。軽く考えてはいけません。本当に危険です。皆様、お気をつけられてください。」と言われておられます。

生徒の皆さん、「３つの、密を避けてください。」**①密閉空間**・・これは危険、常に外気・空気が流れて入れ替わるようにすること。家にいるときも、常に気を付けてください。**②密集場所**・・これも危険、大勢の人が集まる場所では、感染のリスクが高まります。買い物について、スーパー等には、なるべく行かないでください。生活必需品も３日に一回の買い出しにしましょう。と言われています。**③密接場面**・・これも危険、1.5m以内での会話は、たとえマスクをしていても感染のリスクがあると言われています。常に自分も相手にうつすかもしれない、相手からもうつるかもしれないと思ってください。正面で近距離は×

あきらめて、努力を止めてはいけません。どのようにして、いつ学校を開始するか、いろいろと検討されています。授業や勉強はもちろん、これまで、行ってきた部活動や社会体育も、その活躍の場面や発表の場面を、いつ・どこで・どのタイミングで行うか検討されています。体調を崩さない程度に、しっかりと気持ちをもって、できる努力を、少しずつでもこつこつと行ってください。その際、ひどい筋肉痛になるほど行ってはいけません。例えば、スポーツなら、夜、窓ガラスの前で、フォームをゆっくりチェックするなど。昼間、家の前を軽く歩いたり走ったり、柔軟をしたりなど。また、楽器を庭で鳴らしたり、吹いたりなども無理をしたり、苦しくなったりしない程度に行ってください。筋トレの類は、行ってはいけないと言われています。きついトレーニングやダッシュなど無理はしないでください。

十分な栄養と、十分な睡眠をとってください。医療関係の方から聞いた話では、栄養を考え、免疫を高める食事や十分な睡眠が、感染しても重症化しないポイントである。自分の体に、負荷をかけすぎないことと言っておられました。また、感染したらなかなか、完治せず、よくなったと思ったら、また、きつくなったりを繰り返すとも言われています。これから、この事態が落ち着くまでの長い間は、無理をせずに、集中的に頑張るようなことを避けた方が良いと思われます。免疫を高める食事を調べてみましょう。【キムチ、乳酸菌の商品】

手洗いを、頻繁に行ってください。外から帰ったら、必ず、手洗い、顔を洗う、うがいをするなど行ってください。帰ったらシャワーを浴びれれば、体についたウィルスはながれるし、衣類は帰宅後すぐ洗えば良いと言われています。

≪ これから先に関して、今の状況 ≫

今の事態は、野球で言うところの一回の表が終わったくらいだ、と言われている専門家もおられます。先は長く、常に注意しての生活が、長く続くかもしれません。私たちにできることは、自分の健康に心がけ、自分も感染しているかもしれない、人にうつしてはいけない、人からうつらないようにしなければならないと、これまでの生活から意識をかえて、**自分や他の方の、命を尊重することを行っていかなければなりません。**５月からなのか、６月からなのか、登校日を入れながらの、もっと先なのか、まだ分かりませんが、いつ学校が始まってもいいように準備をして、待っていてください。先生方は、毎日準備をされて、始まるのを心待ちにされています。

今、ウィルスによる感染するかもしれない危険な中、自らの命をかけて、感染者のケアをされている医療関係者の方、救急搬送の方々がおられます。おかげで日本は医療崩壊寸前で持ちこたえています。そのご家族は、たいへんご心配されている事と思います。夜遅く深夜まで、寝る暇もなく、くたくたになるまで働き、また早朝から働かれているとお聞きしています。早く、少しでも休まれる状況になることを、祈るとともに何かお役に立ちたいとも思うところです。緊急事態宣言中もライフラインのお仕事の方々、スーパーやホームセンター、コンビニ、飲食業、家電、流通、配達、JR、バス、警察、タクシー、等の方々も大変なことと思います、感染のリスクを抱えての日々のお仕事をされておられることと思います。本当に感謝し、ありがたく思います。

≪ 生徒の皆さんのために、先生たちで布マスクをつくりました。≫

４月２０日（月）から、中学校の家庭科被覆室を使って、先生たちで生徒の皆さんのためになればと、布マスクをつくっています。ダブルガーゼを二枚重ね、外側に布をあて、ミシンで縫ったマスクを、まずは生徒の皆さんに、一人一枚お渡ししようと、頑張ってきました。マスク製作にはかなり費用がかかりますが、宮地嶽神社様より、マスク製作にかかる費用の面で、寄付をいただきました。生徒の皆さんには、登校日にマスクをお渡ししたいと思っています。

マスク作りは、①ガーゼ生地の布を切る、外側の布を切る。②ガーゼ生地(ダブル)を二枚合わせて縫う。外側生地を二枚合わせて縫う。③②で縫ったガーゼ生地、外側生地を背中合わせに縫い付け、内側から裏返す。④ひもの取り付け部分を折り返して縫う。⑤紐を取り付ける。という作業になります。一人で全部行うと、マスク１枚作るのに、30 分から１時間かかります。初日、二日目は、作業を覚えるため、全工程を一人で行っていました。そのため、初日は１３個、二日目は３２個という感じでした。三日目に、布を切る際の、型紙に使ってくださいと、保護者の方(高瀬美香 様)から金型を頂き、たいへん助かりました。三日目から、それぞれ得意なところを流れ作業で頑張るという方法で、４８個→６１個→７５個→６３個→８７個、と二週間で３７９個できあがりました。初めてミシンを使ったという先生から、手にまめができるまで、布を切り続けた先生、プロのようなスピードで縫う何人かの先生方のおかげで、一日に８７個もできた日があり、たいへん驚きました。先生方のファイトは、すごいと感じた日々でした。三密に注意しての作業が今も続いています。

≪ 津屋崎中学校のホームページ、課題の作成 ≫

津屋崎中学校のホームページ、課題の作成等行い、生徒の皆さんがどう過ごしているか、いつも気にかけています。学校再開に向け、先生たちは皆さんと学校で学習できる日を、心待ちにして、準備しています。