



トピックス

平成30年10月7日

NO.96

～全校朝会の話～

まずは、夏休み中の作品募集から体育大会まで、たくさんの表彰からスタートした11月の全校朝会です。

私の方は、日々寒くなっていく毎日とマラソン大会を前にして、以下のような話をしました。

10月は、各学年で校外学習や音楽集会がありました。後半には、壮行会も行った金管バンド部の合同音楽会がありました。3日目、1番の演奏で緊張したと思いますが、森のホールに力強くきれいな音が響いていました。大変立派な演奏でした。

さて、このところ、朝夕の気温が一気に下がり、寒さを感じている人も多いのではないのでしょうか。寒くなってくると、風邪やインフルエンザが気になります。先生も小学生の頃、最低、年1回は、風邪をひいて寝込むことがありました。その度に町の二つしかない病院に行くと、そこのお医者さんとも顔なじみになり、『今年もまた来たか』と思われていたに違いありません。慣れたこともあり、ある時、咳が止まらずに病院に行き、いつものお医者さんに「今日に寒くなったから、風邪でしょうか?」「風が流行っているから!」という

と、お医者さんは「寒くなったから、風邪?」「風が流行っているから!」と繰り返します。しばらく黙っていて、改めてこちらを見ると「清水君、病気は、いろいろな条件がそろってなるんだよ。『寒いから』『風邪が流行っているから』だけで風邪にかかるわけではないんだ。」と続けました。「もし風邪だとしたら、その原因がどこにあるか、自分の生活の中にもいろいろな原因があることだって考えられるよ。」

もうみなさんは、分かりますよね。例えば、遅くまで起きていて、不規則な生活をしていると「病気に負けない体にならないということですね。この土台となる部分がしっかりしていないと、病気にかかりやすくなってしまいます。体が弱っていると、体はしゃべらないけれど、自分から風邪をひかせてください。」と言っているようなものです。

少しでも病気になることを防ぐためには、いつも言われていることですが「はやね はやおき朝ごはん」です。睡眠・食事をしっかりとって、適度な運動でたくましい体をつくりましょう。

