

校長室より

「天空高き」



第134号



令和2年6月3日

新しい生活様式をつくる！

緊急事態措置を実施すべき区域に指定されていた北海道、東京、神奈川、埼玉、千葉の5都道府県についても5月25日に解除が発表されました。

全面解除に伴い政府の基本的対処方針が改定され、感染拡大を予防する「新しい生活様式」の実践例が示されました。

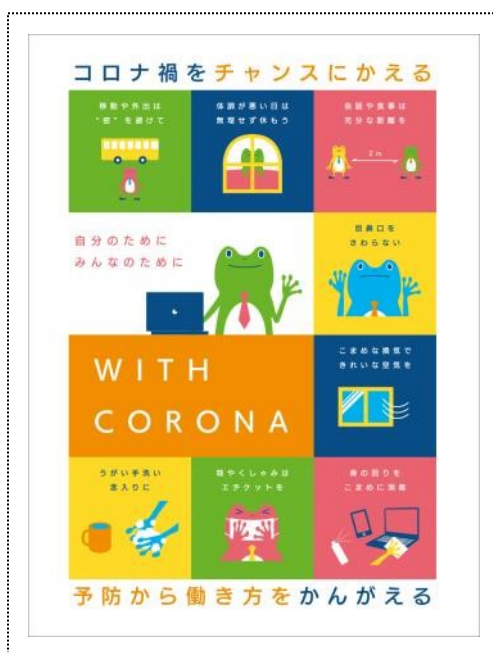
まず、一人ひとりの基本的感染対策として、

- (1) 身体的距離の確保
- (2) マスクの着用
- (3) 手洗い

具体的な項目については、次に示してありますので、各自でチェックを入れてみてください。

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

皆さんがチェックした項目のほとんどに、今までの生活習慣と比べると、違和感を覚えたのではないのでしょうか。私もチェックを入れましたが、正直なところ、毎日



実践できるか疑問です。しかし、自分の健康と命を守るために、大切な人や、地域全体を守っていくために、日常生活の中で「新しい生活様式」を心掛けていくことが大事です。まずは、意識を変えていくことから始めましょう。

ウイルスとSNS —その共通点は—

皆さんは新型コロナウイルスとSNSの共通点は何だと思いますか。

それはどちらも私たちの目には見えないもの、不安をもたらすもの、ということです。

新型コロナウイルスの大きさは、直径 80-220nm（ナノメートル）で電子顕微鏡でないと観察することができません。

新型コロナウイルスに感染すると 8 割の人は軽症で、感染してもほとんど症状がなかったりする人が一定数います。しかし、そういう軽い症状を持つ人が大勢に感染させてしまう可能性があります。それは、私たちの目には見えないからです。

また、感染してから症状が出るまでが約 4~8 日とインフルエンザよりも長いので、症状が出る前から他の人へ感染させてしまいます。やはり、私たちの目には見えないからです。そして、高齢や高血圧に糖尿病、心臓病等の持病のある人が感染すると重症化します。

私たちが新型コロナに対して一番怖いのは、私たちの目には見えないウイルスだからです。見えない脅威（コロナウイルス）への不安ばかりでなく、緊急事態宣言が解除されても、いつ収束するのかがわからないという先が見えない不安。そして、自分たちの生活がこれからどうなるのか、という不安も広がります。

一方、新型コロナウイルス感染症の感染が世界中に拡散している中で、インターネット上のサイトや SNS 等で、感染症や関係者に対する誹謗中傷や心ない書き込み等が広がっています。誰が発信しているのか、発信元が分かりません。そうした差別や偏見等がひろがることは、新型コロナウイルス感染症に対する人々の不安を煽り、感染症拡大防止の妨げにもなります。

目に見えない新型コロナウイルスとの闘いはこれからも続きます。しかし、人と人が闘うということは、絶対にあってはならないことです。私たちは、不確かな情報に惑わされたり、必要以上に恐れたりすることなく、一人一人がお互いを思いやりの心で、冷静に行動していきましょう。



たった一度の人生を変えるのに必要な2つのこと。
それは「始める決意」と「続ける覚悟」です。

ちょっと一息



道

相田みつを

長い人生にはなあ
どんなに避けようとしても
どうしても通らなければ
ならぬ道ー
てものがあんだな
そんなときはその道を
黙って歩くことだな
愚痴や弱音を吐かないでな
黙って歩くんだよ
ただ黙ってー
涙なんか見せちゃダメだぜ!!
そしてなあ その時なんだよ
人間としての いのちの根が
ふかくなるのは……



6月の月間目標

「一番やりたくないことにチャレン
ジする」

令和2年度
チャレンジ目標

- 1 5分前考動
- 2 整理整頓
- 3 先に元気な挨拶
- 4 1%を誰かのために

やりたいことや好きなことは言われなくても自分からやります。しかし、やりたくないことや好きでないことはどうしても後に回しがちです。

今私たちは、新型コロナウイルスといかに共生、共存していくかが問われています。コロナ感染防止のためには、私たちの生活の様式を変えていく必要性があります。

6月の月間目標は、あえて、「一番やりたくないことにチャレンジする」にしました。

これからいつ新型コロナウイルスの新しい波が襲ってくるかわかりません。新しい生活様式を構築していくためには、皆さんが一番やりたくないことにチャレンジすることが大切です。今がその時です。

温故知新一二十四節気と七十二候

二十四節気（にじゅうしせっき）は太陽年（太陽が春分点を通過してから、再び春分点に帰るまでの時間。365.24219 日余）を 24 等分して、半月毎の季節の変化を示しています。これをさらに約 5 日おきに分けて、気象の動きや動植物の変化を知らせるのが七十二候（しちじゅうにこう）です。

今私たちの生活の中に、身近な自然を感じることや繊細な季節の変化を感じたり、意識することが少なくなっています。二十四節気や七十二候を通して、私たちの日々の暮らしがもっと豊かになってもらえたらと思います。ちなみに「気候」という言葉は、この「節気」と「候」からできています。

二十四節気・七十二候

芒種（ぼうしゅ） 6月5日。芒種は稲の穂先のような芒（ノギ）を持つ穀物の種まきをする頃という意味です。芒（ノギ）とは、コメや麦などの先端の小穂のさらに先端にあるとげ状の突起の事です。芒種の頃は、例年は西日本で梅雨入りし、雨が増える時季です。

七十二候

・**蟻螂生（かまきりしょうず）** 6月5日頃

かまきりが卵からかえる頃。ピンポン球ほどの卵から数百匹の子が誕生します。

・**腐草為螢（くされたるくさほたるとなる）** 6月10日頃

草の中から螢が舞い、光を放ち始める頃。昔は腐った草が螢になると考えていました。

・**梅子黄（うめのみきばむ）** 6月15日頃

梅の実が黄ばんで熟す頃。青い梅が次第に黄色みをおび、赤く熟していきます。

夏至（げし） 6月21日。北半球では太陽高度が最も高く、日陰は最も短く、更に昼間の時間が最も長くなります。しかし、日本の場合は夏至（げし）の頃は、梅雨時期に当たるため、曇りや雨の事が多く、昼間の長さをあまり実感できないかもしれません。夏至（げし）の約半月後には、暑さが本格的になっていく小暑（しょうしょ）を迎えます。

・**乃東枯（なつかれくさかるる）** 6月21日頃

夏枯草の花が黒ずみ枯れたように見える頃。「夏枯草」（かごそう）はうつぼ草の異名です。

・**菖蒲華（あやめはなさく）** 6月26日頃

あやめの花が咲き始める頃。端午の節供に用いる菖蒲（しょうぶ）ではなく、花菖蒲のことです。 「お天気. com」、「暮らし歳時記」より



うつぼ草



花菖蒲