

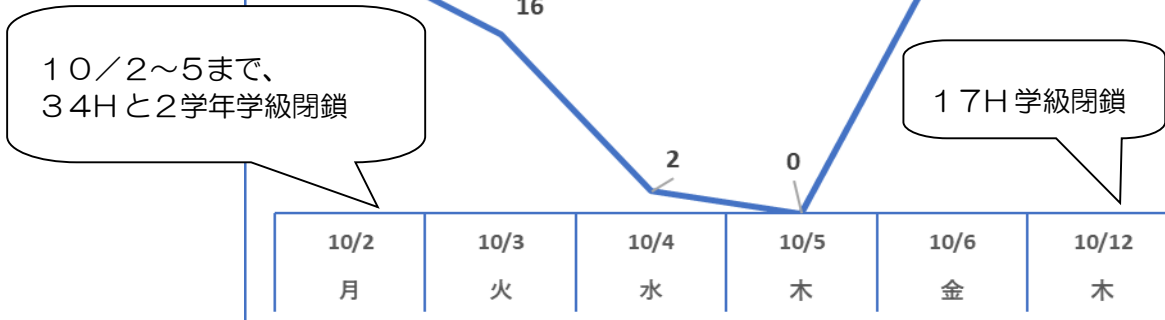


10月★保健だよ！

2023年10月13日 鵜沼中・養護教諭（中川・鈴木）
学校HPにも掲載しています。

インフルエンザが はやっています！

インフルエンザ罹患者数



10/2~5まで、
34Hと2学年学級閉鎖

17H学級閉鎖



インフルエンザや新型コロナウイルスは感染症です。

感染症の予防の基本は、
石けんで手を洗うこと+換気。

登校前には、健康観察をして下さいね。体調がイマイチの時
には、家族にも話しておきましょう。

換気はものすごく大切

早めの休養で早期回復ができるようにしていきましょう。

~~~~~

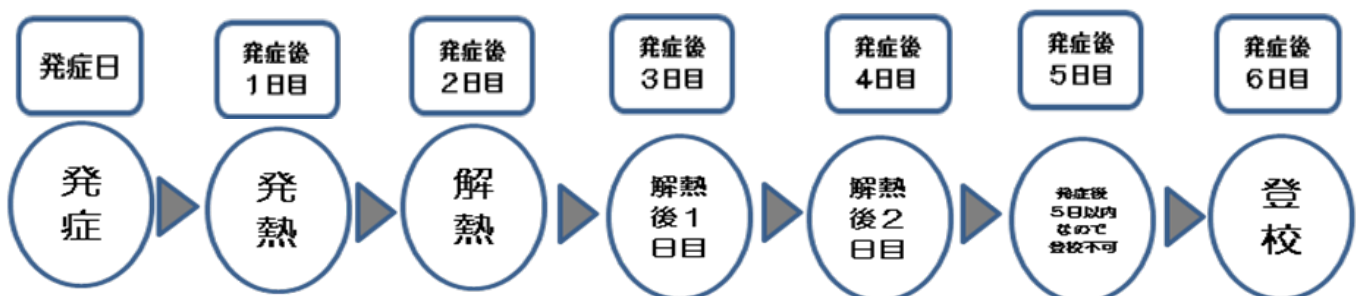


出席停止基準の再確認を！  
ポイントは3つ。

出席停止期間は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。

ポイント①      ポイント②      ポイント③

〈例〉



読書の秋。「92歳の総務課長の教え」玉置泰子著の一部を紹介します。少し前にネットでも話題になっていたのを知っている人もいるかと思います。私たちの大先輩である著者の前向きで、あっさりとした生き方がカッコいいと思いました。中学生の皆さんにも通じるところがたくさんあるなと感じています。一読を！



## 今日頑張れたら、明日も頑張れる

2020年、「世界最高齢の総務部員」としてギネス世界記録をちょうだいしましたが、私は認定式の直前まで認定されたことを知りませんでした。

認定式でいきなり感想を聞かれ、驚きながら口をついて出たのは、「<sup>せきしょういだい</sup>積小為大」という言葉でした。これは江戸時代の思想家、二宮尊徳の言葉で、「**小さな努力の積み重ねが、大きな成果につながる**」という意味です。

私は92歳のいまも働いていますが、それは一日一日の積み重ねの結果でしかありません。はじめから、90歳をすぎても働き続けようと思っていたわけではありません。

ただし、私には長年のモットーがあります。それは「**今日頑張れたら、明日も頑張れる**」というもの。(中略)

寝て起きたら、また新しい日がはじまります。そのくり返しで一日一日をリセットして、新たな気持ちで「いまを生きる」ことを実践しているだけなのです。

私は、**今日は昨日の続きではないと思っています**。朝起きた瞬間、「まだ眠たい、二度寝しようかな」とか「着替えて会社に行くのがしんどい」などと思ってしまう人は、昨日がまだ終わっておらず、リセットできていないのかもしれない。昨日、何か失敗したとしても、それを翌日まで持ち越してクヨクヨしても仕方ありません。すぎたことは、あくまでも過去。昨日のことは、もうやり直せないのですから、リセットして前を向いて、今日を懸命に生きるしかないのです。

「今日頑張れたら、明日も頑張れる」と思えるもう一つの理由は、人はいくつになっても少しずつ成長できるからです。筋肉だって鍛えれば、何歳になっても成長できるそうです。

子どもは、お母さんのお腹にいるときから、日々スクスクと成長しています。生まれてお腹から出たあとも、成長はとまりません。寝返りが打てるようになり、ハイハイをはじめ、やがてつかまり立ちして、自分の脚で立ち上がって歩きはしめるのです。

会社員としての成長も、同じようなことです。入社したてで何もわからないところから、日々経験を積み、スキルアップしていきます。赤ちゃんのような急成長ではないとしても、仕事の面では日一日と前進し、成長しているといっても過言ではありません。

私は92歳になるいまでも、**昨日よりも今日、今日よりも明日のほうが、ちょっぴり成長しているという実感があります**。今日より明日は少しでも成長していると思うからこそ、「今日頑張れたら、明日も頑張れる」のです。