

生徒会プロローグ(2月第1週)

令和7年2月2日(月)

最近、インフルエンザや風邪がとても流行っています。それにより、2年生が学年閉鎖してしまいました。インフルエンザには免疫力が低下しているとかかりやすいと言われており、主に睡眠不足やストレスなどが原因だそうです。一週間後には定期テストがありますね。また、3年生の皆さんは、受験に向けて日々、努力しているのかなと思います。十分な睡眠はとれていますか?テスト勉強や受験勉強で睡眠時間をけずってしまうと、先程言ったとおり免疫力が低下し、インフルエンザにかかりやすくなってしまいます。私も、十分な睡眠がとれていないと思うこともあるので気をつけようと思いました。また、私は最近の保健の授業で、ストレスについて学びました。自分に適するストレス解消法を考え、息抜きに取り組んでみてはいかがでしょうか。ちなみに私は、好きなアーティストの音楽を聞いたり、絵を描いたりしています。他にも、手洗いやうがい、マスク着用、栄養バランスが整った食事をするなどさまざまな対策があります。ウイルスに負けない体をつくり、テストや受験に向けてがんばりましょう

令和7年2月3日(火)

最近では寒い日が続いていますが、気づけば立春を迎えようとしています。冬の終わりと春の始まりを分ける節分の日、それが「節分」です。古来より、季節の変わり目には「邪気」が入り込みやすいと考えられていました。その「邪気」の象徴が「鬼」です。昔の人は病気や災害など人間の力を超えた災いを「鬼」の仕業だと考えていました。そのため、人間に災いが起きないように豆まきなどをして鬼を追い払うそうです。ちなみに、鬼を追い払うためには、「豆まき」のほかに「恵方巻」を食べる、柊鰯(ひいらぎいわし)を玄関に飾るなどいろいろな方法があるそうです。皆さんも健全な1年が過ごせるように鬼を追い払ってみてください。

令和7年2月4日(水)

先週から1・2年生で風邪やインフルエンザが流行していますね。私も昨日までインフルエンザB型で出席停止でした。A型ほど熱は高くなりませんが、頭痛やのどの痛みで数日間辛かったです。皆さん引き続き手洗い、うがい、マスク着用などの感染対策を心がけましょう。さて、2月に入り、夜空で輝いている星座といえば、オリオン座、なのですが、私が今月注目したいのは、オリオン座のすぐ左下にある、おおいぬ座を構成する星の1つである145番です。この星は二重星と呼ばれるもので、望遠鏡で2つの星がとても近くに見える天体です。深い赤と青の星がとてもきれいなので、機会があればぜひみてください。

令和7年2月5日(木)

今日から、全学年がそろっての登校となりました。インフルエンザが流行している中、テストも近くなっていて、大変な時期だと思います。そんな中でも熱い心を持って、気合いで乗り切りましょう。SNSの使いすぎによる依存や誹謗中傷、ネットでのいじめが若い世代の間で深刻な問題としてあげられることが増えています。スペインでは若者をこうしたトラブルから守るために、16歳未満のSNS利用を禁止する方針が最近発表されました。また、スペインだけではなく、オーストラリアも以前にこのような発表をしています。こうした考え方が海外でも広がってきていることを考えると、日本も他人事ではないかもしれません。私たち一人一人がSNSの使い方を今一度見直し、責任を持って行動していくことが大切だと思うので、節度を持ってSNSと向き合っていきましょう。

令和7年2月6日(金)