



ひらどだい

令和2年度 学校だより 2月号 横浜市立平戸台小学校 校長 藤巻 孝之



体や心を守るために

児童支援専任 村上 優

2月には節分があります。節分では、豆をまきますね。では、鬼が苦手で、玄関先に置いておくものとは何でしょう。そうです。鰯（いわし）と柊（ひいらぎ）です。鬼は鰯のおいと、柊のとげが大の苦手だと言われています。柊には、寒気をはらう意味があるようです。2月は暦の上では立春を迎える春ですが冬の真っ盛りで、とても寒いです。それで、昔からこのように無病息災を願う行事があるのでしょうか。

さて、わが家には毎年12月くらいになると、故郷の青森から、りんごが送られてきます。たくさん届くので、すぐに食べることができません。数週間すると、娘が「あれ、りんごがベタベタしてるよ。」とつぶやきました。私は、得意げに「早く食べて、というサインだよ。」と伝えました。りんごにはろう物質の膜があり、病原菌の侵入や水分の蒸発などを防いでいます。ところが、熟してくると表皮細胞からリノール酸やオレイン酸という脂肪酸が分泌されて、その脂肪酸がろう物質を溶かすため、ベタベタしてくるのです。つまり、りんごは自分の身を守るため、ろう物質で覆われており、新鮮さを保っているのです。

私たち人間にも自分で自分を守る「知恵」が備わっています。まさに今、コロナ禍で世界中が混乱の中ですが、私たちは手洗いや消毒、マスクなどをし、行動に気をつけながら、日常的に自分の身を守ることを実践しています。また、研究者はワクチンの開発や、ウイルスの分析などをして、予防・治療方法を探している真っ只中です。

命を守るという点においては、防災防犯意識も大切です。子どもたちも、「自分の身は自分で守る。」という意識をもち、避難訓練などを通して、どのように行動するか考えていると思います。

では、体だけではなく、心を守るにはどうしたらよいのでしょうか。心は目に見えません。ですから、守ることは難しいでしょうか。今のように、なかなか先が見えない状況で、好きなことが思い切りできなかったり、いろいろなことを我慢しなければいけなかったりしてストレスが溜まることもあるかもしれません。そんなときは、思ったことを誰かに聞いてもらうだけで、かなり、心が軽くなると思います。なんとなく肩の力が抜けて、呼吸もしやすくなるでしょう。学校には、私のような児童支援専任や、学校カウンセラー、スクールソーシャルワーカーなどがおります。子どもたちだけに限らず、保護者の方も、心配な事があれば、お話を聞かせていただきたいと思います。

これからも、学校では教職員が児童の様子をよくみとり、児童の声に耳を傾けていきます。学年末まであと少しですが、子どもたちが安心して学校生活を送ることができるように努めてまいりたいと思います。