



多摩市立瓜生小学校

# 瓜生小だより

令和2年度 第5号

令和2年 8月3日

## 多様性と新しい生活様式と脳の活性化

校長 水野裕司

8月に入り、長かった梅雨がようやく明けました。子供たちは、ピロティーでの朝の健康観察と手洗い、授業中のマスク着用や話し合い活動の制限、給食中のおしゃべり禁止など、様々な制限の中でしたが、よく頑張って学校生活を送ってきました。これは、保護者の皆様が、十分な睡眠と栄養で子供のコンディションを整え、学校に送り出してくださったことの成果だと思っています。ご理解とご協力、本当にありがとうございました。

さて、学校では、感染防止と熱中症予防のためにマスクの着用について、三密の度合、学習活動の形態、気温や湿度を見ながら、「苦しい時には無理をしないよう」児童に指導してまいりました。このことについて、先週金曜日に給食の時間に放送で全校児童に改めて次のように指導いたしました。

これから、マスクについてのお話をします。みなさんよく聞いてください。

朝会などで、校長先生からは、「校舎の中や教室で授業をしている時や友達と話をする時は、マスクをつけましょう。」というお話をしました。でも、「教室の中で息苦しくなった時には、しゃべらないように注意しながら、マスクを外したり、鼻だけ出して、鼻から息を吸って口から出すようにしたりすれば、大丈夫なので工夫しましょう。また、外で遊ぶ時や体育をしている時、学校に来る時や家に帰る時には、暑さで苦しくなることがあるので、その時は、マスクをはずしてもよい」というお話もしてきました。

今、みんなで協力して、コロナウィルスにかからないように学校での生活をしていると思います。

その中で、息が苦しくてマスクを外している時に、注意をされてしまった人もいたのではないかと思います。「おい、マスクをつけないといけないんだぞ！早くマスクをつけろよ！」など、きつく注意をされると、された人は、とても嫌な思いをするのではないのでしょうか。友達にマスクをしてほしいなと思った時には、相手の気持ちを考えて、声をかけるようにしましょう。

次は、注意をする人の気持ちも考えてみたいと思います。コロナウィルスのことが、とても心配な人は、マスクをしていない人を見ると、大丈夫なのかととても不安な気持ちになってしまいます。その不安な気持ちから、きつい言葉になってしまうこともあるかもしれません。注意をされた人も、相手が心配で不安な気持ちになっていることも考えられるといいですね。

「息苦しいからちょっとマスクを外したい」「マスクをしっかりつけてほしい」いろいろな思いの人がいると思います。お互いの気持ちを考えて声をかけたり、行動したりする人が増えて、マスクが原因で、いやな思いをする人を減らせると、とても素晴らしいなと思います。

夏休みまで、あと一週間です。みんなで、気持ちよく過ごせる瓜生小学校にしていきましょう。

少し話は変わりますが、先日、テレビで脳の活性化について放送されていました。右手を握り、机をトントンたたき、左の手の平で机をスリスリする。これをタイミングよく行い、途中で左右の動きを入れ替えるというものです。入れ替えた直後はうまくいきませんが、練習するとできるようになります。この時、できるようになるまでの、「あれっ、うまくいかないな。どうして？」と戸惑っているときに、一番脳が活性化しているのだそうです。

自分とは感じ方や考え方が違う人を理解したり、認めたりするのは、難しいことです。しかし、「あれっ、あの人は、どうしてそう考えるの？感じるの？」と戸惑いながら考える時間は、脳の他人に共感する部分が、フル回転している時間なのではないでしょうか。

学校では、子供たちの健康と安全を第一に考え、今後も丁寧に声をかけ、指導してまいります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。