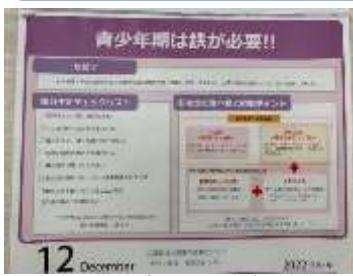


随分と遅くなりましたが、12月のカレンダーは鉄分の話でした。私も陸上競技の顧問をしていた頃、鉄分の摂取には随分と悩まれました。



12 December 2023

特に女子選手は、鉄欠乏性の貧血になる生徒が多く、練習を追い込んだり、睡眠不足であったり、身体のバランスが崩れた際に起こしやすくなります。女子選手だけでなく、男子も長距離や持久的な競技の選手など食生活のバランスや生活リズムが崩れると貧血に近い症状を示す選手がいました。また、小学校高学年から高校にかけての成長期には一気に身長が伸びる時期など男女問わず極度の貧血になるケースもあります。集中力がない、疲れやすい、立ちくらみをするなどの症状があり、睡眠が十分でないとか食事のバランスがうまくいっていない場合は一度血液検査を受け、医師に適切な判断をいただき、コンディションを整える必要があります。まずはバランスのとれた食事の摂取と生活リズムを整えることが大切です。

10日の神戸新聞には先日SDGs食品ロスを考える提案をした生活科学科地方創生班の発表風景が取り上げられていました。余った食材の活用など今後推し進めていかねばならない食品ロスの問題についていろいろな立場で考え、利用方法を提案していくことで自分たちも身近に感じ、地域課題の解決につなげていく事は素晴らしいことです。今後もこのように考える機会を増やし、提案を続けていきましょう。できるだけ多くの人を巻き込むことができれば大きな力になると思います。新型コロナで十分な活動ができていないこともあるのですが、少しずつ再開されている活動もありますので、そういった機会を利用して学びを深めていきましょう。



12月15日は2年生の進路ガイダンスがあり、希望する大学、専門学校等に来ていただき、大学の内容、就職状況など個別に話を聞くことができました。オープンキャンパス等に行っている生徒もいるのですが、少しずつ自分の進路のイメージを深めています。年が明ければ自分たちの番という自覚を持って進路実現に向け進んでいきましょう。よろしくお願いします。



12月14日の新聞には、「小中学生の発達障害8.8%」という記事が掲載されていました。経過を見ていくと小学生で10.4%、中学で5.6%、高校では2.2%だそうです。一般的に発達障害と言っても種類は多く、自閉症スペクトラム障害(他者とのコミュニケーションが苦手、こだわりが強く融通が利かないなどの症状)、注意欠陥多動性障害(ADHD:注意力が極端に散漫、衝動性が高い行動)、学習障害(知的水準は低くないが読む、書く、計算等特定の分野の学習能力が著しく低い)などがあり、いずれの場合も集団生活を始める幼稚園、保育園、小学校低学年になると症状が顕著に表れ、学力低下、周囲との軋轢など生活しづらさを感じ始めます。成長と共に目立ちにくくなるものもあり、中学校、高等学校に進むにつれて目立つケースは減ってくようですが、大人になってから診断を受けるケースもよくあります。これは生活環境によって左右されるものではなく生まれ持つての脳の障害と言われており、本人が自覚してうまく付き合っていくこと、周りの理解を得ることが大事になってくると言われています。完治するものではないため、こういった障害への理解を当事者だけではなく周りも深めることで生活しづらさを軽減できると思われます。小学校低学年など本人が理解できない場合は保護者や周りが理解を進めることができるように心理検査・発達検査・知能検査等判断基準となる検査を受け、心理士や医師と相談しながら対応を考えて行くことが重要となります。現在高校には通級制度があり、といった特性を持つ生徒の理解を深め、その生徒が対応力を身につけるための制度が整いつつあります。現在、高校卒業後も生活のしにくさを軽減できるように大学・企業に対象生徒の特性を引き継いでいくことも検討されているようです。まだまだ理解しにくい、知らないという人も多いので、こういった記事を読みながら関心を持って学校で何ができるかを考えて行かねばならないと思っています。ご理解ご協力をお願いします。

2学期も残すところ1週間あまり。寒さも厳しくなってきました。新型コロナ新規感染者も増加傾向になり、本校でも1クラスを学級閉鎖としています。人の出会いが増えた年末年始は感染防止対策を個人がしっかりと考えて行動し、体調管理に努めることを継続してください。よろしくお願いします。