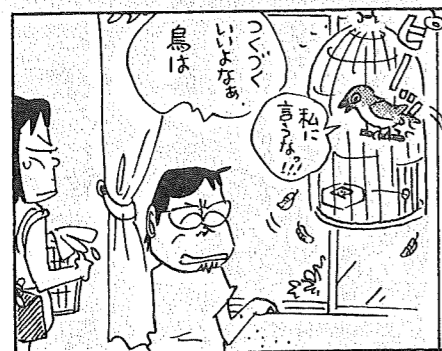


「メッパリ」

ちくみつの
小言・大言

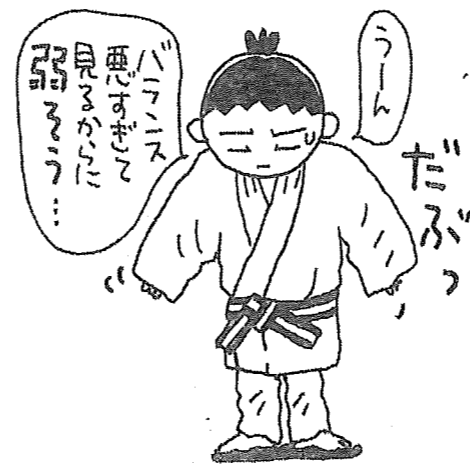
その635

●カラダから、外見から、変えてみる!



コトモノの頃、習字の時間によくやってしまった失敗。一字一字を書くのに必死なあまり半紙に入りきらなくなって、最後は異様にちっちゃい字に全身も同じことが言えますよね。首からはメイクをして完璧なんだけど、全身を見るとなんだか変、つてことがよくあります。全身を鏡に映して常にチェックすることは、とても重要です。服を着てれば全体の雰囲気、服を脱げば自分のカラダの現状がわかります。私はダンスとエアロビクスをしているので、全身を鏡に映す機会は多いです。それも体の線がよくわかるフィットネスウェアを着ているから、現在の自分の体のパーツもバランスも一目瞭然。それがたとえ気に入らなくても、現実を目の前に突きつけられているんです。鏡で全身を見る習慣があると、ちよっと食べ過ぎたり、運動さぼっちゃって余分な肉がつき始めても、早期発見早期治療、すぐ手を打つことができます。全身が映る鏡を持ってない人は、ゼヒ一枚準備して、まずは現実を受け入れましょう。

世界でたったひとつのカラダを、好きになろう。



7年前に
エアロビクスを始めた
とき、鏡の中の私
ガリガリ
似合わな
正視できな

その後
いつも鏡を意図して
トレーニングをしてた
から、
チートデイは
めっちゃ
筋肉
増えた

ば
筋肉
増えた
胸も
割れた

毎日は
隠さないと出た方が
効果があるのだ
めっせメリハリ
ボディ
ウエスト
細く
幼体型

全身を鏡に映す。

CHECK!

机の消毒・屋外でマスク：科学的根拠は？

コロナと学び

各地の学校で夏休みが明けました。休み前から様々な感染対策が続いていますが、ウイルス学の立場からすると方向がずれていると感じます。

多くの学校では毎日のように先生たちが机を消毒してきました。メディアや専門家が「接触感染」のリスクを強調してきたためでしょう。しかしウイルスは細菌と異なり、感染者の体外に排出される時間が少し経てば死にます。新型コロナウイルスも、ある研究でプラスチック面で長く生きるとされており、ですが、データをよく見ると1時間で生きていくウイルス数が10分の1程度に減っていました。

仮に感染者が校内にいても、机に付着する数は極めて少なく、時間経過でウイルスが死ぬことも考えられると、こうした負担を続けるほどの意味はありません。文科科学省も8月、過度な消毒は不要とマ

国立病院機構仙台医療センター・ウイルスセンター長 西村秀一さん

ニユアルを改訂しました。私は手洗いも毎回せっけん30秒も行う必要はなく、ウイルスは流水で十分落とせると考えています。

このように学校が続いている感染対策の中には、科学的な根拠はあるように見えても、一つ一つ突き詰めると確固とした根拠のないものが多くあります。

私は接触感染より空気中に浮遊するウイルスによる感染を注意すべきだと考えています。感染成立に必要なウイルス数は、呼吸により気道に到達する方が、物を介するよりもはるかに少ないためです。

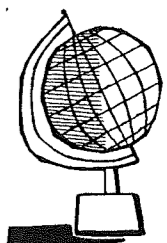
ただ怖がり過ぎる必要はありません。「密」と言われる条件で起き、屋外のような風のある広い場所なら感染者が少々のウイルスを出しても飛散して薄まり、感染リスクはすぐ無視できるレベルになるからです。密を避け、換気する

学校の「感染対策」ずれてないか

朝日新聞 2020年8月25日 14日

放送ドラマから心に残った言葉 1.「CHANGE」より～普通に暮らしている人より国の方が偉いのですか。国がまちがったことをしたら謝罪してお金を払うべきじゃないですか(タモを助けたために電気クワケが発生した件) 2.「Dr.コトー診療所」より～僕らは病気を治さなきゃいけない、人を治さなきゃいけない。暑さで心身が少し緩んでいた時、これらの言葉に出会

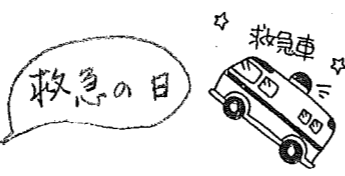
文責 阿部陽子 スマイルサポート(017-722-3749)



→元々前向きな気持ちで頑張っていました。



青森県教組養護教員部 2020.9.9.



お元気ですか。2学期が始まりました。コロナ対策も続いていると思います。ちよと参考までに載せました。

がまんしている君へ

西村医師に、子どもたちから寄せられた疑問に、答えてもらった。

Q. 校歌が紙で配られたのに、歌っちゃだめと言われました。なぜ？(小1)

A. みんなで歌うのは楽しいよね。ただコロナにかかった人がいたら、口からウイルスが出てまわりの子たちがうつっちゃうと考える大人たちもいるんだ。

ぼくは、まわりでコロナにかかった人がいないなら、歌ってもだいじょうぶと考えているよ。心配な時は、まどを開けて外に向かって歌ってみよう。グラウンドでみんなで歌うのもいいね。ハミングって知っている？ 口を開けないで歌うんだ。教室の中だって歌えるよ。

Q. 休み時間はみんな集まって遊んで「濃厚接触」です。「感染対策」はずっとやらないと意味がないんじゃないですか？(小6)

A. 本当はたいていの人は、ずっと気をつけているのが苦手です。「たいさく」というものは、だれもができることではないと長つづきしない。いくら理想のたいさくでも、長続きしないと結局はだめなんです。だから小さなことは許してあげて。ほかの人にきびしくしすぎて、みんながきすぎずしてしまってもあります。そんな風にならないで、みんなでやれることを考えていけたらいいね。

◆全文は朝日新聞デジタル「コロナでがまんしている君へ」で読めます

折々ことば 鷺田 清一 1907

日々の手料理の技に惹かれ、このイスラム地域研究者のツイッターを時々見るが、8月5日にこの言葉を見つけた。教養のこの定義、知識を蓄えるとか視野を拡げるとかといった効用を説かず、思わぬ時に自分が助けられるという恵みとして捉えているところが清々しい。そうした教養を彼の調理にも感じる。さびびなくも華やいている。

内藤正典

アンケート署名受け付け中

アンケート署名用紙は届いていますが、お忙しいでしょうが記入して県教組に郵送して下さいようにお願いします。できるだけたくさんの方の声を聞きたいです。9月4日現在16人から届いています(アンケート)。署名は95筆です。自分の声を届けよう。教育環境を良くしよう。