

明けましておめでとうございます。今年の子年です。十二支を草花の成長に例えると、最初の年に当たる子年は「新しい生命が種子の中に兆し始める」時期で、新しい物事や運気のサイクルの始まりとも言えます。皆さんの様々な種を大切に育てられるとよいですね。3学期が次のステップにつながるように体調管理に注意して充実した毎日にしましょう。



この新聞記事読んでどう思う？

<魚眼図>感想文が書けません

釧路高専では毎年夏休みの課題として1年から3年に対し、読書レポートの提出を義務づけている。未提出の場合は国語の単位を認めない。

「感想文が書けません」というタイトルでレポートを提出した男子学生がいた。字数も少し足りない。彼が言うには、本を読んだ後は記憶が曖昧になり、書けないという。彼は文章を書けないわけではない。彼は昨年も似たような文章を提出していたようだ。

彼を部屋に呼んだ。「君は本を読んだ後、その内容をよく覚えていない、と書いていたね。それは君だけのことだと思う?」。彼は怪訝(けげん)な顔で私の表情をうかがっている。「これは君だけじゃない。皆がそうなんだ。僕だって同じだ。ただその後の姿勢は明らかに違う」。そう言って、私は読書会で使用している本やノートを彼に見せた。

本には傍線や書き込みがあり、ノートには一つの作品に対する10ページばかりのメモが書かれている。それを眺める彼に続けた。「君は『覚えられない』と自ら限界を設けている。僕は『覚えられない』からこそ、それを何とか記憶にとどめるための努力をしている」

彼は静かに聞いていた。「おそらく、君のこのような姿勢は他の科目でも同じだったんじゃないかな。いま君は大きなターニングポイントに立っていると思う。今回提出した文章に1行加えれば一応、提出条件を満たすことにはなる。それを提出するか、それとも最初からやり直すか。どうする?」

しばらく考えていた彼は、新しい原稿用紙を受け取った。提出期限は遅れる。だが、彼は大切なことを学ぼうとしていた。

(小田島本有・釧路高専教授＝日本近現代文学)

2019/12/27 北海道新聞夕刊 北海道新聞データベースより引用

年末に読んだ上記の新聞記事がずっと心に残っていました。この記事を読んで皆さんは何を思いましたか? 思ったこと考えたことを家族や友人と語り合ってください。きっとみんな違うはずです。

私が一番感じたのは、『いつ、どこで、どんな人に出会い、どんな刺激があって、その事をどのように受けとめたのかで、人生は大きく変わる』という事です。この男子学生は教授とのやりとりで『何を学び、この出来事からどのような行動につながり、どんな人になっていくのかな』と思いながら読みました。『1行加えて提出したらどうなるのか?』などと思っていたら、人と関わりあいながら生活する良さや刺激は、日常のあらゆる所にたくさん隠れているのだと。学校という集団生活もそれらに出会える一つの場です。時に厳しい言葉の中に、本当の優しさが隠れていることもあります。『さらっと流してしまう』のか、『自分事として取り組もうとするのか』では、今後の人となりに違いの出るターニングポイントが、いくつもあるのではないのでしょうか。

本や新聞などの活字から物事を読み解き、自分はどんな考えをもったのかを、家族や友達と意見交流するとさらに自分の考えが深まり、多様な視点に気付くと思います。ぜひ、この記事も一つの刺激にしてください。

冬休みの生活を振り返ってみよう！！

その冷え性を引き起こしているかも！？

生活習慣の見直しフローチャート



「冷え性」^{〇〇〇}
 体質とは限らない！？

手足が冷たい、厚着をしてもからだ が冷える、からだ がなかなかあたたまらない…そう感じることはありませんか？

「自分は冷え性だから」「そういう体質だから仕方ない」とあきらめているアナタ、もしかしたらその冷え性は、生活習慣によって引き起こされているかもしれませんよ。

体質だからとあきらめてしまう前に、日ごろの生活を見直して、冷えにくいからだを意識してみてくださいませんか？

☆**下着を着て、保温・汗の吸い取り**をきちんとしましょう！

☆**3つの首を温める**。マフラー、手袋、厚手の靴下を上手に使いましょう！



4つの冷え性改善ポイント

服装

- ・からだを締め付ける衣服は着ない
- ・重ね着をする
- ・靴下や腹巻を使って、腰から下を冷やさない

食べ物

- ・栄養バランスのよい食事をとる
- ・冷たいものをとりすぎない
- ・からだをあたためる食材をとる (大根、かぼちゃなど冬が旬の野菜、しょうがなど)

生活

- ・睡眠時間を十分にとる
- ・シャワーだけではなく、湯船にもつかる

運動

- ・ストレッチで血液循環をよくする
- ・からだの熱を発する“筋肉”を鍛える

1・2年生、スキー学習が始まります！

スキー学習の日の朝、ご家庭での健康観察をよろしくお願いします。体調が悪い時は無理をせず、休養するようにしましょう。また、帰宅後は、寒さで身体も疲れています。ゆっくりお風呂に入って早めに眠り、身体を休ませましょう。

