



明秀学園日立高等学校

すっかり秋になりました。かぜも流行ってきましたが、体調管理を意識して生活していますか？皆さんに話したいことはたくさんありますが、今回は「人間力」について伝えようと思います。

学力はテストの点数や偏差値である程度わかります。体力や運動能力も走る速さや様々な方法で調べることができます。でも、人間力ってどのようにすればわかるのでしょうか？そもそも人間力って何を指すのでしょうか？

人間力とは、人としての在り方だと私は考えています。使う場面によって定義は異なると思いますが、人としての振る舞い・考え方・態度・品格など、つまりは「心」です。心って目に見えないから判断するのが難しいと思うかもしれません。それに、世の中は学歴や結果で判断されることが多く、人間力って何なのと疑問に感じるかもしれません。でも、やはり最後は心によって人は判断されるのです。人間力ははっきりとした数値では表せないかもしれませんが、必ずその人の言動に表れます。例えば、人に対して気遣いができる人とそうでない人、口では大きいことを言うけど実際何もやらない人と黙々と自分のやるべきことをやる人、機嫌が悪いと人にあたってしまう人と自分の感情をコントロールできる人、それぞれどちらの方が人間力が高いと判断しますか？

このように普段の生活の中で、私たちは周りの人たちに心の状態を見られています。同じように、自分も人の言動によってその人を判断しているはずですよ。

ときどき自分の言動を振り返って自己評価をしてみましょう。あなたの心は何点ですか？もちろん、常に満点を取るなんて無理だと思います。ただ大事なことは、自分の心を自分で観察し、人間力を高めようとするということです。それをして悪いことなんてありません。人間力の乏しい言動をすると、必ず苦悩として自分に返ってきます。人の悪口ばかり言っていると、表情も醜くなりだんだん人が離れていきます。自己中心的な行動も、行く行くは自分を孤立させます。

高校生として学力や運動能力を高めることはもちろん大切です。しかし、人間力を鍛えることもとても大切です。学校は、人間関係や学校のルールや夢や目標など、いろいろな事を通して人間力を高める絶好の場です。良いことばかりではないかもしれませんが…。人としての魅力は心で決まることが多いです。見た目だけではありません。人から好意をもたれるステキな人になれるよう心の偏差値を高めていきましょう。



かぜ・インフルエンザの違いってなに？

かぜとは、くしゃみや鼻水、鼻づまり、せき、のどの痛み、微熱などの症状をまとめた呼び方で、「普通感冒(ふつうかんぼう)」とも言います。ほとんどがウイルスによるもので、約200種類以上のウイルスが、かぜの原因としてみつかっています。かぜのほとんどは自然になおりますが、中には悪化することもあるので注意しましょう。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって起こる病気です。かぜとインフルエンザとは、症状や進み方に違いがあります。インフルエンザの症状がある場合は、早めに病院でみてもらいましょう。

	かぜ	インフルエンザ
症状がではじめる部位	鼻・のど	全身
進み方	ゆるやか	急激
発熱	37~38 未満	38 以上
主な体調の変化	くしゃみ、鼻水のどこの痛みなど	足腰や関節に強い痛み 寒気
治るまで	一定ではない	7~10日くらい(出席停止)

かぜやインフルエンザを予防するには

ウイルスが体内に入らないようにするためには、手洗い・うがい・マスクなどが効果的です。



ウイルスのついた物などにさわった手で、口や鼻や目などを触ることで、ウイルスがからだに入ります。手を洗うことは、かぜやインフルエンザを防ぐ基本です！！

鼻やのどが乾燥するのを自分の息で防ぐことができます。口や鼻、のどには粘膜という膜があり、ウイルスや細菌の侵入を防いでいます。また、口やのどの奥には線毛があって、ウイルスが奥に入らないように押し出す運動をしています。のどが乾燥すると、線毛の働きが弱くなり、ウイルスが侵入しやすくなります。くしゃみやせきをしたときに出るしぶきには、ウイルスが混じっています。それを散らさないように、また、吸い込まないためにもマスクは必要です！



マスク



口やのどについたウイルスを洗い流したり、ウイルスの力を弱めたりします。また、口の中をきれいにして、湿り気を与えて乾燥を防ぐ効果があります。

うがい



明秀学園の中に、かぜ・インフルエンザウイルスを持ち込まない！！