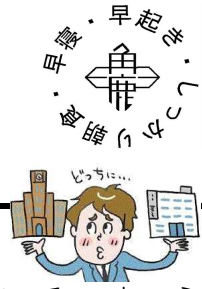


輝け角鹿

君の秋は読書？勉強？それとも
スポーツ？あるいは全部？号
令和元年9月吉日
敦賀市立角鹿中学校



校長室より

色々なところで「夢を持とう」「夢の実現に向けて」など、子ども達に向かって「夢が必要だよ！」という訴えかけや、「夢を持たない子どもが増えている。」という問題提起を見たり聞いたりします。確かに「将来の夢は何？」尋ねると、「わからない」「ない」と答える子や「沢山あって…」と答える子は一定数います。そして「ある」と答える子は、サッカー選手、声優、公務員、パティシエなど、具体的な職業名をあげて「〇〇になることが夢です。」と答えます。そのことについて最近気付かされたことがあります。「将来の夢は何ですか？」という質問なのに、「将来なりたい職業は何ですか？」と質問と同じ答えが返ってくるのです。子ども達の頭の中が「夢=職業」になっている。いつから「夢とは希望する職業に就くこと。」になったのでしょうか。ひょっとして、私たち大人自身がいつのまにかそう思い込んでいて、子ども達にも無意識に押しつけてきた結果ではないかと思うのです。私自身も、それまで「夢」と「職業」をちゃんと区別していませんでした。

夢=職業ならば、希望の職業に就いた瞬間に夢が叶う=夢が終わることになり、もし就けなかったら、そこで夢は破れる=夢が終わることになります。すると世の中の大半の「夢」は、若いうちに叶ったり破れたりして、どちらにしても終わってしまいます。その後の長い人生はどうなるのでしょうか…。「夢を持とう！」「夢に向かって頑張れ！」と励ましながら、5年～10年くらいで結果が出てしまう…。夢とはそんな軽々しいものではないと思うのです。「夢はない」と答える子も、夢=職業と思い込んでいけば、それは「まだなりたい職業が決められない」というだけの意味であって、問題にすることではないと思うのです。

では夢とは何か、先日その答えに巡り会えました。「夢」とは、「生き方」とか「人生の過ごし方」を指す単語だったはずだ、と。職業は「手段」にすぎないのです。例えば「人の役に立ちたい」という生き方を夢に持てば、ふさわしい職業はいくらでもありますし、仕事でなくボランティアでも一生その夢を追い続けることができます。「金持ちになりたい」も立派な夢です。ゴールはありません。一生かけて全力でお金を稼げばいいのです。「世界中を旅したい」「偉くなりたい」「自然の中で暮らしたい」「宇宙へ行きたい」etc…夢の数は人それぞれ無限に広がりますし、成長するに従って変わっていくかもしれません。夢には終わりも制限もないのです。子ども達が夢を追い続けられる世の中をつくるのは私たち大人の責任です。まず私たち大人が「夢」とは必ずしも「職業」ではない、ということをおぼえておいてはなりません。「将来は安定した職業に就くのが一番」と教えるのは子に苦労させたくない親心からです。しかしその親心が子どもの可能性を潰していないのでしょうか。勉強へのモチベーションも、俗に言う「いい職業」に就くためではなく、生き方の幅、可能性の幅を広げるためなのだという理解、納得に左右されるのではないのでしょうか。



10月の行事予定

<10月>

- 1日(火) 合唱コンクール(敦賀北小学校体育館にて)
- 5日(土) 6日(日) 二州地区新人大会(野球・剣道)
- 11日(金) 1学期終業式・通知表渡し
- 12日(土) 13日(日) 二州地区新人大会(バレー・卓球・バド)
- 14日(月) スポーツの日
- 15日(火) 2学期始業式・給食開始
- 16日(水) 17日(木) 3年生確認テスト





- 体育館の大規模改修工事が順調に進んでいます。
 - ・外壁の塗装工事が始まりました。今週で終了予定です。
 - ・内部では玄関、トイレの撤去、フロアの研磨などが進められており、まだ「新しくする」段階には至っていません。
- 体育の授業、部活動は予定通り敦賀北小学校の体育館、校庭を主に利用させて頂いています。移動に多少時間がかかるので、着替えや準備のスピードアップに取り組んでいます。

エナジードリンクを飲む子どもたちに起きている「異変」

中毒性・依存性の強いカフェイン飲料に注意を！

- ・「ある日を境に人が変わったようになって、突然教室に響き渡るような高笑いをして場違いなふざけ方をしたかと思うと、家ではうつ状態になって母親に「頭痛い」「死にたい」と訴える毎日でした。」
 <静岡県・Aくん(中3)>
- ・「テスト勉強していたら、突然心臓が痛くなって1時間ほど続き、1キロくらい猛ダッシュした後みたいに心臓がバクバクして焦った。」<東京都・Bくん(高1)>
- ・「バスケの試合中、休憩時間に、心臓が痛くなり気持ち悪くなった。運動後ではないのに心拍数が平常時の2倍くらいあった。」<神奈川県・Cさん(高2)>

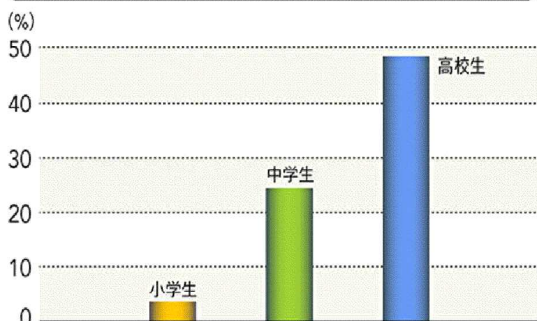
このような症状が現れた3人に共通していたこと、それは「3人ともエナジードリンクを常用(毎日数本)していた。」ということです。つまり3名ともエナジードリンクに含まれるカフェインを大量に摂取したため中毒症状を発したのです。エナジードリンクを止めたことで、3人とも元通りの元気な状態に戻ることができました。

今、全国の養護教諭(保健室の先生)の間で、エナジードリンクを常用する子ども達の増加と、飲み過ぎによる中毒症状を訴える件数の急増が問題となっています。

エナジードリンクには、1缶に80~142mgのカフェインが含まれます。コーヒー1杯に含まれるカフェインは約65mgです。エナジードリンクは清涼飲料水ですから、冷たく飲みやすい味つけでゴクゴク飲めます。一気に大量のカフェインを摂取することになります。

すると、当然の結果として神経が興奮状態となり、眠気が飛び、集中力が増す等の「効果」を感じます。しかしカフェインは薬物です。依存性(やめられなくなる)、耐性(少しでは効かなくなる)、中毒性(動悸、興奮、感情のアンバランス、いらつき、胸痛など)等の副作用があります。過剰摂取によって死に至った事例もあります。

高等学校では2校に1校の割合でエナジードリンクを習慣的に飲む子がいる



「あなたの学校には、エナジードリンクを習慣的に飲んでいる子どもがいますか?」の問いに対して「いる」と回答した養護教諭の割合
 調査対象:養護教諭1096人 調査時期:2017年8月
 データ:日本体育大学・野井真吾研究室/ジャーナリスト・秋山千佳

カナダ保健省は注意喚起

カナダ保健省は2010年、13歳以上の青少年や成人について、1日に体重1kgあたり2.5mg以上のカフェインを摂取しないよう、注意喚起を行った(12歳以下はさらに少量)。日本では独自の基準値を設けず、農林水産省や内閣府の食品安全委員会がカナダのこの数値を引用して「過剰摂取には注意が必要」と示している。

この基準値に照らすと、「モンスターエネルギー」の場合、355mlの缶1本分にカフェイン約142mgが含有されているため、体重56kg未満の子どもは1日で飲みきると基準を超える計算になる
 (カフェイン2.5mg×体重56kg=140mg)。

2017/11/21配信Yahoo!ニュースより

☆中高生が飲み始めるきっかけは「テスト勉強」というケースが多いようです。勉強のために健康を犠牲にしては本末転倒です。エナジードリンクに頼らない学習習慣を身につけましょう！

