

# 学び舎通信

## 花粉症の季節がやってきました

私にとって、すいぶん長い間、春は訪れが待ち遠しい季節でした。しかし、ある日を境に花粉症に苦しむようになり、そうではなくなってしまいました。目を洗ってもかゆみが取れないし、鼻をかんでばかりで、丸めたティッシュが増えていきます。マスクも手放せないようになりました。

つくしを採っていた子どもの頃、少しずつ暖かくなってきた日差しを感じながら、外で過ごすのは幸せな気分だったことを懐かしく思います。

今年も花粉の季節がやってきました。憂鬱（ゆううつ）になってばかりではいけないので、少しでも症状が楽にできるのであれば助かりますね。

厚生労働省のホームページには花粉症特集（<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/kafun/ippan-qa.html>）があり、いくつか症状を緩める方法が掲載されています。

- うがい…のどに流れた花粉を除去するのに効果がある。
  - 洗顔…花粉が付しやすいのは、表面に出ている頭と顔なので、外出から帰ってきたら花粉を落とすと良い。
- ※ 睡眠を十分とる、規則正しい生活習慣を保つ、風邪をひかないなども大切です。

これからしばらく花粉症の季節が続きます。みなさんの中にも花粉症を抱えている人がいると思います。症状が出て悪化させないで乗り越えたいですね。共に頑張りましょう。

## 歌声、びっくりです！

22日（木）5限に、3年生を送る会に向けての2回目の体育館練習がありました。1週間前の1回目の練習のときには、まだ100パーセントにはほど遠い歌声だと感じたのですが、今回は違っていました。光成先生が合唱での演出の確認事項の伝達をした後、みなさんの歌声を聴いて驚きました。男声の力強い声に、ソプラノとアルトの女声が波のように声が響き合います。歌声を聴きながら、私も自然とリズムを取っていました。見ている先生たちからも「良かった」「感動した」という言葉が上がりました。女声はソプラノとアルトとで分かれるため、男声ほどの声は出せないかもしれませんが、ですが、一人一人がベストを尽くすことができると3年生の先輩たちにみなさんの想いが伝わると思います。



帰りのST後の歌の練習は、あと2回あります。歌詞の意味をかみしめ、一人一人がベストを尽くして、1年生全員の歌を送り届けましょう。3年生を送る会当日の歌声を楽しみにしています。（文責：水野 千広）

## 身なりを整えて、2年生へ

松塚先生から「3分前入室はほとんどの人ができています。よく頑張っていると感じます。次はチャイム前着席を心がけ、授業がスタートできるようにしていきたいです」という話がありました。その後はどのクラスでもチャイム前着席ができるようになってきています。みんなが時間を守る学年をめざしましょう。

