

心が変われば行動が変わる

行動が変われば習慣が変わる

習慣が変われば人格が変わる

人格が変われば運命が変わる

皆さんもご存じの松井秀喜氏の座右の銘として紹介された言葉です。心理学者のウィリアム・ジェイムズ氏の言葉ですが、新型コロナウイルスによって、私たちの生活習慣はかなり変わりました。毎朝の検温、手洗い、アルコールによる消毒、マスクの着用と。

保健室では、2週間ごとに届く健康観察チェック表の点検・管理をしています。しかし、全く提出されない子どもさんがいることに、ショックを受けます。子どもには責任がありません。体温を測ることは、自分の健康管理を自分ですと言う、習慣づけの一つです。そのことは、自分ばかりでなく、周りの人の健康を守ることに繋がります。

東京では感染者が再び100名を超えました。感染し、陰性になっても体力が回復せずに、休学を余儀なくされた大学生がテレビのインタビューに答えられていたのが印象的でした。“私は感染しない、佐賀は大丈夫だ”と思いがちですが、備えがあればの話です。備えとは、毎朝の検温、手洗い、アルコールによる消毒、マスクの着用など、日常当たり前にしていることです。検温も習慣になった人が多いと思いますが、健康観察チェック表を提出されていない子どもさんについては、習慣になっているとはいいいがたいです。

体温計も品薄になり、高価になりました。しかし、国からの10万円の給付がありました。その中から、体温計を買っていただき、朝起きたら検温するという習慣を是非作ってほしいです。それが習慣化され、行動が変われば、人格が変わり、運命さえも変えることができるかもしれません。まずは、実践です。

健康観察チェック表は、7月9日に提出してください。

	曜日	体温	健康状態	家族の状況	備考
6月25日	木	朝(°C)	異常なし・咳・頭痛・腹痛・だるい・のどの痛み 息苦しい・その他()	異常なし 体調不良	
7月9日	木	朝(°C)	異常なし・咳・頭痛・腹痛・だるい・のどの痛み 息苦しい・その他()	異常なし 体調不良	

