

ラン節を発表し、3年生は自分たちの進路選択について考える劇を行いました。

昨年度から「道徳」が「特別の教科 道徳」に替わり、その指導のあり方についてさまざまな実践が行われています。本校の文化祭の学級劇は「表現して協力して学ぶ道徳」といえるものだと思います。



▲人権意識を高める弁論大会

●**榎の実学習会における取り組み**

本年度は5月12日に小中合同で開講式を実施。19日には、小中合同で菜園づくりを行いました。

例年は解放文化祭に向けて人権学習の研究発表を行う予定で学習を進めていますが、解放文化祭の中止に伴い、本年度は来年2月の閉講式での発表に向けて「ネット上での人権侵害」というテーマで学習を重ねています。

【**ひのっこ保育所**】
ひのっこ保育所では、「自分らしく生き抜く力をつちかう」

を保育理念としています。子どもたちがさまざまな経験を通じて自己を発揮し、「毎日が楽しい」と感じられる保育を目指しています。

●**運動を通じて**

3歳以上児は朝の活動で、歌やリズム運動、ストレッチで十分に体を動かし、健康でしなやかな体づくりにつなげています。始めたころと数カ月後では身のこなしにも変化が見られ、毎日の積み重ねの成果を感じます。また、運動を通して異年齢の友だちとかかわり、「仲間」として信頼関係を築いています。

春と秋には園の敷地周りを走るマラソンにも取り組み、自分の目標に対する達成感や体力の向上につながっています。

●**食育活動・平和学習を通じて**

今年度は新型コロナウイルスの影響でできなかったこともありました。毎年、地域の皆さんに協力していただきながら、サツマイモやジャガイモの植え付けと収穫、アユの放流、アユつかみ、もちつきなど、年間を通してさまざまな体験をしています。地域の皆さんの温かい言葉やまなざしの中で、人とかかわることの心地よさや温もり、命の大切さを感じられる機会になっています。

8月には、広島・長崎への原爆投下の日や終戦の日に合わせて戦争の恐ろしさ、戦争は

絶対にしてはならない」ということを写真や絵本で伝えていきます。その日は、戦時中の食事を給食で再現し、普段の栄養たっぷりの食事のありがたさや、今が幸せであるということを感じられる機会にしています。

そのほかにも、労働の大切さや苦勞、収穫の喜びを知ったり、自分で食事を作る技法を知り、生きていく力につなげたいという思いから、菜園活動、年中児のバケツ苗（バケツでの米栽培）、年長児のクッキング活動なども行なっています。

今後、子どもたちが心身ともに健やかにたくましく育っていただけるように願いながら、さまざまな活動に取り組みんでいきます。

【**日野高等学校**】

日野高等学校では、人権教育目標を「さまざまな人権問題に対する正しい認識と理解を深め、差別解消に取り組み意思と実践力を育成する」「自己肯定感を高く、多様な他者と豊かにつながり、一人ひとりが本来持っている能力を発揮して自己実現を図る」として、年間を通して人権教育に取り組んでいます。

今年度は、全国各地で新型コロナウイルス感染症による差別事象が相次いだことから、新型コロナウイルスは「ウイルス」という感染症に加え、「不安」「恐れ」「偏見」という感染症がまん延

しているということを考え、さまざまな場面で、高校生に身近なSNSに関して、インターネットリテラシーの重要性を伝えていきます。年間の主な内容は次のとおりです。

●4・5月：「仲間づくり」（1・2年次生）、「就職差別（統一応募用紙・違反質問）について」（3年次生）

●10月：「命の大切さを学ぶ教室」（1年次生）

講師：NPO法人おかやま犯罪被害者サポートファミリーズ副理事長 市原千代子さん
「障がい者スポーツ（ポッチャ体験教室）」（2年次生）
講師：鳥取県ポッチャ協会講師 小笹智史さん ほか2人



▲障がい者スポーツ体験教室の様子

●11月：「人権教育講演会」（3年次生）
講師：大山町人権交流センター指導員 権田雅さん

「人権教育LHR公開授業」

「共生社会を目指して〜イライラを下げる方法〜」（1年次生）
「被差別部落の現実から考え

る」（2年次生）「差別問題を通じて、さまざまな人権課題を解決する行動力と実践力を身につける」（3年次生）

●12月：「デートDV予防学習会」講師による授業（全学年各クラス）
講師：西部総合事務所福祉保健局社会福祉主事、鳥取県DV予防啓発支援員

そのほか、学年ごとに講演会（特別支援教育事業として実施予定）「自己理解・他者理解」「性教育」

われわれの社会に起きているさまざまな人権問題の根っこは繋がっています。自分はどうあるべきか、自分は何が出来るのかを常に問いかけ、今後も生徒の人権意識を高めていけるよう計画していきたいと考えています。

令和2年度

小地域座談会中止のお知らせ

例年開催していただいている小地域座談会ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加者の皆さんの健康と安全を考慮し、開催を中止します。

ご理解とご協力をお願いします。



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

**肌がかゆくくなる時期
あなたのかゆみの原因は？**

朝夕めっきり冷え込むようになってきました。このような時期によく外来患者さんが言われるのが「体がかゆい」という訴えです。今回はかゆみについて考えてみましょう。

かゆみの原因を調べるには、まず全身のかゆみか、局所のかゆみかを区別します。また、かゆみの部位に皮膚所見(皮疹)がないかをチェックします。ただし、かゆみのために引っかいて起こった皮疹は除外します。

皮疹があればまず、皮膚疾患を考えます。アトピー性皮膚炎、接触皮膚炎、じ

んましん、白癬症などの皮膚真菌症があります。このような場合は皮膚科に受診して、適切な治療を受けてください。

次に、全身のかゆみの原因として多いのは、老人性掻痒症、糖尿病、肝臓病、腎臓病、血液疾患です。基礎疾患に由来するかゆみは、基礎疾患の治療が必要です。

**年を取るにつれ
敏感になる肌**

ここでは、冬に多くみられる老人性掻痒症(老人性乾皮症)についてお話します。50歳以上になると、皮膚の皮脂腺や角質層の脂質が減少するため、水分を蓄えることができなくなり乾燥し、鱗屑(細かい皮膚片)がみられることもあります。このような皮膚は本来持っているバリア機能が低下し、外部からの刺激に対して過敏に反応し、かゆみの神経を刺激することになります。

かゆいといついつい強くかいてしまい、皮膚が傷つくことによってさらにかゆみが増します。これをか

ゆみと掻破の悪循環 (Itch scratch cycle) と呼びます。

寒い外から帰って、あるいはお風呂に入って体が温まると、よけいにかゆみが強くなります。

**かゆみを軽減させるための
さまざまな対処法**

かゆみを軽減させるためには、どのように対処すれば良いでしょうか。まずはできるだけかいたり、さすったりしないことです。それでも我慢できないときは、ぬれタオルで少し冷やしましょう。

次に、皮膚の乾燥を防ぐために、医療用の保湿剤を入浴後20分以内に塗布します。汗は皮膚の刺激になりますので、洗い流しましょう。入浴時にはゴシゴシこすらず、せっけんも刺激の

少ないものを用います。天然素材のタオルを用いるか、あるいは手だけで優しく洗っても、十分に汚れは落ちます。

また、熱いお湯も刺激になるため、お湯の温度は40度以下にしましょう。暖房を行うと、空気は乾燥します。加湿器を使い、湿度を55〜65%程度に保ちましょう。

人によってはカフェインの入った飲み物、アルコール、香辛料がかゆみを誘発・増強することがあります。かゆみで十分睡眠がとれないような場合は、医師から抗ヒスタミン剤や軟こうを処方してもらってください。

かゆみはよくある症状ですが、強いかゆみは生活の質を著しく低下させます。以上のことに気をつけて、ぐっすりとお休みください。

