

5月1日(月)全校朝会

まず、はじめに元気よく朝の挨拶をしましょう。おはようございます。

ゴールデンウィークが始まりました。今日と明日、学校に来たら、次は5連休となります。ところで皆さんは、なぜゴールデンウィークに学校がお休みになるか分かりますか。そうですね、こどもの日などの祝日だからですね。今日がなぜお休みなのか、なんという祝日で、何をやる日なのか、そういったこともぜひ考えてほしいです。

さて、ゴールデンウィークが終わりますと、変わることがあります。それは、新型コロナウイルス感染症の扱いが、2類から5類に変わるのです。5類になるということは、みんながよく知っている「インフルエンザ」と同じ扱いになるということです。ですから、もうマスクを付けなければいけないということもありません。学校では4月から「マスクを付けないことを基本とする」生活がすでに始まっていますが、今まで3年間もマスクを付けた生活をしていましたから、なかなか外すことが難し人もいるようですね。

しかし、今日はそのマスクをしていると、かえって危険なことが起こるかもしれない、というお話をします。

まずは、これからの暑い季節に気を付けたい熱中症です。マスクを付けることで、顔の温度が上昇するため、熱中症になる危険性が高まります。また、マスクを付けることで、十分に酸素が脳に行き渡らず、頭痛にもなりやすくなります。さらに、マスクで皮膚がこすれることで、肌荒れやニキビの原因にもなります。



その他にも、マスクを付けることで息がしづらくなり、口呼吸になりやすくなります。口呼吸をすると、ばい菌やウイルスを直接吸い込むことになり、かえって風邪をひきやすくなります。それに、口の中が乾燥して唾液が減りますので、虫歯や歯周病にもなりやすくなります。そして、歯並びが悪くなり、口の周りの筋肉が緩んで顔が垂れ下がってくることにもつながるようですよ。なんだか、いやですね。

もし、今マスクを付けている理由が、「なんとなく」「していた方が良さそう」「周りの目が気になる」といったことでしたら、もう外した方が体も心も元気でいられそうですね。もちろん、給食当番の人やかぜ気味のときなどはマスクを付けたほうが良いですよ。

今日は、ゴールデンウィークの祝日についてと、新型コロナウイルスが5類になることから、もうマスクを外した方が良いでしょうという話をしました。

お話を終わります。

