



はばたき

学校教育目標 自ら学び 心豊かで 健やかな子ども

令和6年7月17日

第21号

校長 古本 龍夫

やっぱり早寝早起き朝ごはん!たっぷり睡眠、しっかり朝ごはん!規則正しい生活リズムを!

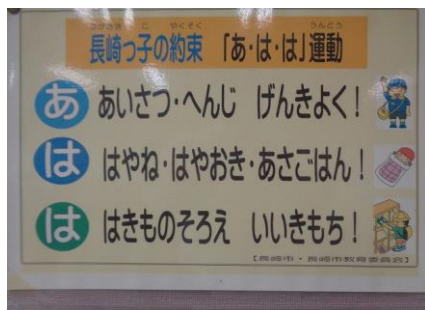
梅雨明けを思わせる天気ですね。子どもたちは、一学期のまとめ最後のひとがんばりをしているところです。さて、海の向こうでは、大谷翔平選手の大活躍が報じられています。ある雑誌で目にしたのですが、その秘訣は、“睡眠時間”にあるそうです。大谷翔平選手は、10時間から12時間を睡眠時間に費やすそうです。まさに、寝る子は育つ!寝る子は活躍する!ですね。睡眠時間は、パフォーマンスと密接に関係するようです。夏休み前に、生活リズムについて特集しました。

長崎っ子の約束「あ・は・は運動」

長崎っ子の約束「あ・は・は」運動は、平成26年に幼児教育代表や小学校教育代表、有識者による懇話会を設立し、協議を重ね、長崎市・長崎教育委員会が提唱したものです。

「あいさつ・へんじ」は人間関係を作る重要な部分で、「はやね・はやおき・あさごはん」は基本的な人間形成の土台を作るもので、「はきものそろえ」は相手への思いやりと気持ちよい生活環境づくりになるとの思いからこの言葉で、全市的な運動を展開しようとしたものです。いずれも人間形成の「根っこ」となりますね。

あらためて、この運動へのご理解とご協力をお願いしたいと思います。



もうすぐ夏休みですが、ご家庭でもあらためてお子さんと話し合って約束ごとを決めて取り組んでみてはいかがでしょうか。

我が家の「あはは運動」(例)

あ あいさつ・へんじ げんきよく! かならず家族にあいさつをする。

は はやね・はやおき・あさごはん! 夏休みでもきちんとリズムよく

は はきものそろえ いいきもち! はきものそろえはわたしのしごと

夏本番 熱中症対策を!

熱中症対策には大きく4つあります。

- ①水分補給
こまめに水分をとることはとても大事です。
- ②塩分補給
汗をかくと塩分は失われます。飴やタブレットなどでもいいようです。
- ③体力づくり
体を動かすなど適度な運動をこころがけましょう。
- ④睡眠環境を整える
適温は28℃以下、湿度は50%程度。直接風を当てないなど。

規則正しい生活は大切だということ

南極などの極地では、長い間テントを張って、来る日も来る日も風と雪と氷の中で、じっと我慢して待たなければならないときがある。

そういうときに、どういうタイプの連中が一番辛抱強く、最後まで自分を失わずに耐え抜けたか。それは必ずしも頑健な体をもった、いわゆる男らしい男といわれるタイプの人ではなかったそうです。

例えば、南極でテント生活をしていると、人間どうしても無精になるし、そういうところでは体裁を構う必要がないから「身だしなみ」などということは、ほとんど考えなくていいわけです。にもかかわらず、なかには、朝起きるときちゃんと顔を洗ってひげを剃り、一応服装を整えて髪をなでつけ、顔をあわせると「おはよう」とあいさつし、物を食べるときには「いただきます」という人がいます。こういう社会的マナーを身につけた人が意外としぶとく、強く、厳しい生活環境の中で最後まで弱音を吐かなかったというわけです。

礼儀、身だしなみ、こういうことは極限状態のなかで最後に考えることのような気がします。

しかし、実際には、そういうなかで顔を合わせた時にきちんと「おはよう」とあいさつができるような人、「ありがとう」と言えるような人、あるいは朝、ほんのわずかな水で顔を洗い、ひげも剃って、それなりに服装を整え、そして他人と礼儀を忘れずに接するという、小さな時からの自分の生活態度をずっと守り続けたようなタイプの人のほうが、むくつけき頑強な熊のような大男よりも、かえって最後までがんばりぬいて弱音を吐くことがなかったという。

五木寛之著「大河の一滴」より