



さ む

ま

寒さに負けるな！



まいにちほんとう さむ ひ つづ ことし ふゆ さむ なんべい おき
毎日本当に寒い日が続いていますね。今年の冬がものすごく寒いのは、南米のペルー沖で
はっせい げんしょう げんいん ひと ちきゅう はんたいがわ うみ えいきょう に ほ ん
発生しているラニーニャ現象が原因の一つだそうですが、地球の反対側の海の影響で日本
がさむ にくつ ふ し ぎ かん
寒くなるというのは、理屈でわかっていても不思議な感じがします。

おかげで、インフルエンザも例年以上に流行しています。学校では、ホームページで毎日
じょうほう こうしん じょうきょう し がっこう き たいちょうふりょう
インフルエンザ情報を更新して、状況をお知らせしています。学校に来て、体調不良で
そうたい い が い ず つ う ふくつう けっせき こ けっこう
早退したり、インフルエンザ以外の頭痛や腹痛で欠席したりする子どもも結構います。こ
このところしゅっせきぼ み ぜんいんかんぜんしゅっせき がつきゅう み
このところ出席簿を見ても、全員完全出席という学級はなかなか見つかりません。

しかし、子どもたちはそんな寒さに負けず、元気に外で遊んでいます。毎朝早くから凍て
うんどうじょう あそ きょう ひるやす ひ ざ あ
ついた運動場をものともせずボール遊びに興じているのです。昼休みには、日差しを浴
こおり と すこ じめん ゆる うんどうじょう こ はし まわ
びて氷が解け、少し地面が緩くなった運動場で、さらにたくさん子どもたちが走り回っ
ています。そんな様子を見ていると、子どもは風の子とはよく言ったものだなあと感心し
てしまいます。

ところで、寒さに負けない強い体って、どんな体なのでしょう。寒さに打ち勝つには、
じぶん からだ なか ねつ こと じゅうよう ねつ たいしや い たいない と い
自分の体の中に、熱がある事が重要です。その熱は、「代謝」と言って、体内に取り入れ
えいよう ぶんかい さぎょう なか はっせい たいしや あ こと さむ
られた栄養を分解する作業の中で発生します。ですから代謝をどんどん上げる事で、寒さ
つよ からだ ひつよう えいよう こうりつ
に強い体になっていくのです。そのために必要なのは、栄養です。さらに、それを効率よ



くエネルギーに変える体のしくみが重要となります。日頃から
うんどう ひと からだ し ぜん
たくさん運動をする人は、体のしくみが自然とそのようなな
ています。そして、十分な休養をとっている間に、また新たな
じゅうぶん きゅうよう あいだ あら
エネルギーを蓄えるのです。これを簡単に言うと、「よく食べ」、
たくわ かんたん い た
「よく動き」、「よく寝る」です。健康なうちにこうした当たり前
うご ね けんこう あ まえ

の事をきちんとしている事が、寒い冬を乗り切る体につながるのですね。でも、いくら健康な体でも、ちょっとした油断やはずみで病気になってしまうのも人間です。そうなったら、ひたすらじっとして回復を待つしかありません。

また、人間は、もう一つ大切な熱を作り出す事ができます。それは、心の中にある熱です。例えば、かけ足運動で目標をもって取り組もうとしたり、なかよし集会で自分の気持ちを精一杯発表しようとしたりする強い気持ちなどが心の熱です。気持ちが凍えてしまうと、体も固まってしまいますから、心の熱はいつももち続けておきたいですね。

暦の上ではもうすぐ春が訪れます。寒さに縮こまっていなくて、どんどん心と体を動かしてほしいなと思います。明日は、なかよし集会があります。そして、来週には、高殿マラソン大会もあります。思いっきり表現して、そして力いっぱい走って、寒い冬を駆け抜けてほしいと思います。



楽しいから続くのです

1月27日(土)に学校を会場にして、漢字検定を行いました。当日は1年生から6年生までの136人が漢字の実力試しに挑戦しました。検定の監督は、PTA役員・実行委員のみなさんがお手伝いしてくださいました。ありがとうございました。普段、学校でしているテストとは違い、少し緊張感が漂う中での検定です。途中教室をのぞくと、どの子どもも真剣な顔つきで問題に向かっていました。

検定の結果は約1カ月後に届きます。練習を頑張って合格した人がいれば、頑張ったけれども合格しなかった人もいますでしょう。中には、頑張らなかったけれども合格した人もいれば、頑張らなかったから合格しなかった人もいますかもしれません(当たり前ですが…)。

結果は結果として受け止めて、次につなげてほしいと思います。それよりも、子どもたちには、そこに至るまでを振り返り、頑張った結果、覚える事が楽しくなったかどうかを考えてほしいと思います。なぜなら、そこに漢字検定の本当の値打ちがあるからです。楽しいと思える事は続くものです。来年度は、もっとたくさんの方が挑戦してくれたらなと思っています。

