



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
毎日本當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 げんじょう 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
が寒くなるというのは、理屈でわかつても不思議な感じがします。

れいねんいじょう りゅうこう がっこう まいにち
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。学校に来ても、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
しゅっせきほ み ぜんいんかんせんしゅっせき がっこう 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。

こ さむ ま げんき そと あそ まいあさはや い
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に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、さらにたくさんの子どもたちが走り回っ
ようす み こ かぜ こ い かんしん
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
てしまします。

さむ ま つよ からだ からだ さむ う か
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か。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 たいしゃ 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 たいしゃ 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



か からだ じゅうよう ひごろ
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 しそん
たくさん運動をする人は、体のしくみが自然とそのようになっ
じゅうぶん きゅうよう あいだ あら
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
たくわ かんたん い た
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」、
うご ね けんこう あ まえ
「よく動き」、「よく寝る」です。健康なうちにこうした当たり前

こと さむ ふゆ の き からだ
こと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
からだ ゆだん ひょうき にんげん
な体でも、ちょっとした油断やはすみで病気になってしまふのも人間です。そうなったら、
かいつく ま
ひたすらじっとして回復を待つしかありません。

にんげん ひと たいせつ ねつ つく だ こと
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
たと あしうんどう もくひょう
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
せいいっぱいはっぴょう
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
からだ かた
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。

こよみ うえ はる おとず さむ ちぢ
暦の上ではもうすぐ春が訪れます。寒さに縮こまっているで、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。



たの つづ 楽しいから続くのです

がつ にち ど がっこう かいじょう
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
かんじけんてい おこな とうじつ ねんせい ねんせい
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
てつだ
いるテストとは違い、少し緊張感が漂う中の検定です。途中教室をのぞくと、どの子も
じんけん かお もんだい む
真剣な顔つきで問題に向かっていました。

けんてい けっか やく げつご とど
検定の結果は約1ヶ月後に届きます。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るでしょう。中には、頑張らなかつたけれども合格した人も
がんば
いれば、頑張らなかつたから合格しなかつた人もいるかもしれません(当たり前ですが...)。

けっか けっか うと つぎ
結果は結果として受け止めて、次につなげ
おも
ほしいと思います。それよりも、子どもたちには、そこに至るまで振り返り、頑張った結果、
おぼ こと たの
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
ほんとう ねう
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
こと つづ
の人が挑戦してくれたらなと思っています。

