

ひまわり



令和2年9月18日(金)

良い積み重ねが大切



10年前、かかりつけのお医者さんにアドバイスを受けました。「病気の早期発見のため、年2回は血液検査をした方がいい」以来、そのようにしてきました。とりわけ、自覚症状が少ない中で進行し、やがて大きな症状を引き起こす生活習慣病の発見に極めて有効との話も聞きました。生活習慣病とは、がん、心臓や脳などの病気などです。運動習慣や食生活、休養、喫煙、適量をこえた飲酒などの悪い積み重ねによって起こります。子どもの頃から良い生活習慣を積み重ねることで、生涯にわたる健康の基礎ができると言われています。

同様に、人の心にも良い積み重ねが大切です。私たちの心は、プラスにもマイナスにもはたらくものです。それぞれプラスの心、マイナスの心とします。

プラスの心とは、優しい心、素直な心、奉仕の心などです。マイナスの心とはその反対のものです。また、心の持ちようは行動にもあらわれます。プラスの心を持っていれば、笑顔で心からのあいさつ、人に思いやりのある声かけ、自ら進んで掃除といった行動が素直にできます。学校生活では、ルールを守る、チャイム着席、授業前後のあいさつ、授業への真剣な取組がきちんとできます。この積み重ねが学業面でも良い結果を生み、3年生では進路選択の成功に結びつきます。以前、2・3年生の皆さんには、心のコップを上に向けて授業を受けよう、という表現で伝えています。マイナスの心を持っているときには悪い結果しか得られません。

人がプラスの心をはたらかせた時やそれを行動としてあらわした時、心には喜びが生まれます。これは、良い思いを持ち、良いことをした充実感です。同時に、周囲にも良い影響を与えることができます。心の面でも良い生活習慣を積み重ねたいものです。

学校ホームページで、日々の教育活動のようすを公開しています。どうぞ、本校ホームページを閲覧してください。

