

練馬区立光が丘四季の香小学校

学校だより



教育目標：自ら考える子・思いやりのある子・たくましい子

HP <http://www.shikinokaori-e.nerima-ky.ed.jp/>

< 7月号 >

令和2年7月1日

TEL 03-3977-2711

校長 高野博文

第113号

夏に向けて

副校長 川村 豊

日本は、世界でも珍しい四季がある国です。古くから移り行く季節を愛すると共に、季節ごとの歳時・年中行事を大切にしてきました。しかし、一年中果物や野菜が手に入るなど、世の中が便利になるにつれて季節感を味わうことも少なくなり、行事もだんだん簡素化されています。せっかく四季がある日本に生まれたのですから、少しずつでも日々の暮らしに取り入れてみたいものです。

7月の風物詩といえば、七夕、花火、夏祭りなどが頭に浮かびますが、食べるのが好きな方は「土用丑の日」を思い浮かべるのではないのでしょうか。スーパーでも串に刺したかば焼きが並んでいるのをよく見ます。7月の土用の丑の日になぎを食べると夏バテをしないといわれています。この風習は江戸時代の万能学者であり、発明家でもある平賀源内が仕掛けたものだったそうです。知り合いのうなぎ屋さんが夏はうなぎが売れないと困っていたのを見て、店の前に「土用丑の日、うなぎの日」という貼り紙をしたところ、これが大当たりして、土用の丑の日になぎを食べる風習となったということです。ウナギはビタミンが豊富で体力回復にはもってこいさうなので、理にかなった食べ方ですね。もっとも平賀源内がそう考えたかは謎です。

土用というと今の話のように夏を思い浮かべる方も多いと思いますが、土用は各季節にあります。立春、立夏、立秋、立冬の前の18日間を土用といいます。次の季節へ移る前の調整期間といったところでしょう。子どもたちも夏に向けて体の調整が気になるところです。

学校が再開して1か月たちました。長かった臨時休校期間から学校に通う生活に戻り、子どもたちの生活リズムはいかがでしょうか。6月は分散登校や午前授業、給食開始などもあり、元のリズムに戻すのが難しい子もいたかもしれません。

これから暑い時期に向かいます。今の時期を「土用」と考えて体の調子を整え、暑い夏を乗り越えてほしいと考えています。特に「早寝、早起き、朝ご飯」が基本と言われていきます。生活リズムを整える上で大切なのが、睡眠のリズムです。毎日、同じ時刻に就寝と起床をすることで、体内時計を正常に戻すことができます。また、しっかりと朝食をとることも効果的です。朝食で脳や体に栄養を届けて目覚めさせることができます。

ここ数年、夏場の気温の上昇による熱中症が心配されています。健康な体づくりをして、暑い夏を乗り越えたいものです。