

「実り多い秋に」

校長 平形久雄

「天高く馬肥ゆる秋」、いよいよ10月に入りました。空が高くなり何事にも気持ちの良い季節の到来です。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があるように、うだるような夏の暑さも秋分の日前後のお彼岸を迎える頃になると、毎年不思議と涼しさが感じられる秋の空気が変わってきます。

田んぼの畦などに真っ赤な花をつけ群生する「彼岸花」を目にします。今も4年生の国語の教科書に掲載されていますが「ごんぎつね」の学習をされたことと思います。兵十のおっかあおの葬式のシーンに出てくるあの赤い花です。「百姓の兵十が、病気の母のために獲ったうなぎを、ふとしたはずら心から狐のごんが奪ってしまった。その償いにとごんはこっそり栗や松茸を兵十の家に届け続けました。でも、そのごんの気持ちが伝わらないまま、ごんはついに兵十の火縄銃に撃たれてしまう」という話です。

「彼岸花」は中国が原産地で、稲作に伴って日本に伝来してきたものと考えられています。「彼岸花」が田の畦で咲いているのは、それなりの意味があります。ノネズミやモグラに田の畦に穴をあけられては、田に張った水が流れ出してしまい、水稻を育てることができなくなります。このため、ノネズミやモグラが近づくことができないように、有毒な「彼岸花」を畦に植えたのです。「彼岸花」は球根から花までアルカロイドのリコリンを中心とした有毒成分が含まれています。このためノネズミやモグラに田の畦を荒らされなくなるのです。田の畦に咲く「彼岸花」は、稲作を守るための先人の知恵だったということができます。

一方で、この「彼岸花」の毒は水によく溶けるため、球根をよく水にさらせば食用にすることも可能です。ということから、普段は食べませんが、大飢饉の時に非常食とされたようです。相反する利用価値を持つ不思議な花なのです。また「彼岸花」は「曼珠沙華」とも呼ばれていますが、この呼び名は仏教の梵語から来たもので、天界の美しい花を意味しています。ちなみに花言葉は「情熱」「独立」「再会」等と並び「悲しい思い出」というものもありました。『ごんぎつね』のそんな悲しい思い出とも重なるように思えます。

さて、一年の折り返し点となる後期を迎えました。先人と知恵を学びながら、読書の秋、スポーツの秋、音楽の秋などといわれるこの季節、気持ちも新たに頑張っていきたいと思います。

5年生自然学校 全員揃って全活動を終了

9月12日(月)～16日(金)の4泊5日で、5年生40名が「自然の中で、考え・認め合い・やりぬく・たくましい子」をテーマに、ハチ高原での自然学校に参加しました。天候にも恵まれ、みんな元気で最初から最後まで、すべてのプログラムを全員でやり遂げました。誰一人として、途中怪我をしたり体調を崩したりして寝込む子もなく、とても充実した体験活動が出来ました。

それは、活動中の生活態度にあったのかもかもしれません。班会議終了後の消灯・就寝時刻の22時になると、子どもたちは疲れていたのか自分たちの部屋でぐっすり眠りにつき、朝の起床時刻6:30まで部屋から殆ど声が出ないほど眠っていました。また、食事は野菜も含め殆ど残す子もなくしっかりと食べていました。生活習慣の安定が子どもたちの体調維持に役立ったのではないのでしょうか？



4学年 保健科学習指導より

養護教諭の教育実習生の方が、4年生の保健科の学習で「育ちゆく体とわたし もっと大きくなあれ」という内容の研究授業を行いました。「体がよりよく成長するには、どのような生活をすればよいかかんがえよう」という課題に対して、食事について(食事のバランス、栄養素について)、運動と休養の大切さについて(運動の役割、休養・睡眠の役割)考えました。

そして、学習を通して子どもたちは、健康に体が成長するためには、バランスのとれた食事・適切な運動・十分な休養と睡眠が必要であることを学びました。

学習のまとめの段階で、親の気持ちを感じとらせるために、事前に保護者に書いていただいた手紙を読みました。普段の生活ですばらしい実践をされていることに感心しました。各家庭によりそれぞれ取り組み方は違うと思いますが、少しでも参考にさせていただけたらと思います。掲載させていただきます。

早寝・早起き・朝ご飯

私の家庭では、「早寝・早起き・朝ご飯」をモットーに毎日を送っています。朝ご飯は、学校に登校したらすぐに脳が全開になるよう、また、学校に行く前に当たり前に排便が出来るよう必ず取ります。メニューは野菜たっぷりの味噌汁、納豆、ご飯、牛乳が基本です。特に味噌汁は大切で、たまねぎ、緑黄野菜、豆腐など、具たくさんです。

夜ご飯は、少し肥満が気になるので、7時には食べ終わるようにしています。穀類、タンパク質、野菜をバランスよく、穀類・タンパク質は片手の手のひらにのるくらいの量、野菜は果物も合わせて両手のひらにのるくらいの量を1人分の目安に出します。野菜残し、野菜嫌いを防ぐために、子どもにはよく畑に「おつかいに行ってきた」と、取りに行ってもらいます。自分で選んでちぎった野菜は残しにくいからです。野菜を買うときも一緒に選びます。

夜は9時には寝ます。寝る30分前は、テレビもつけず、好きな本を読んで眠る体勢に入ります。週末は家族でウォーキングをします。山を散歩したり、夜、月明かりの中をおしゃべりしながら歩くと気持ちがいいです。

私にとって家族が健康で明るく過ごせるのが一番の幸せです。健康一番!!
～保護者からの手紙～

== 10月の行事予定 ==

- 1日(土) 揖西東保育所運動会
- 2日(日) 揖西東幼稚園運動会 龍野西中学校リサイクルデー
- 3日(月) 視力検査(4年) 楽器移動・ひな段設置
- 4日(火) 6年修学旅行 音楽会練習固定時間開始 大倉学級
- 5日(水) 6年修学旅行 一斉下校
- 6日(木) 視力検査(3年) 委員会活動 外国語活動
- 7日(金) 視力検査(2年) 幼・5年交流会 代表委員会 授業研究 情報教育
- 8日(土) 揖龍教育フェスティバル分科会
- 10日(月) 体育の日
- 11日(火) 全校朝会(任命) 視力検査(1年)
- 12日(水) 5年稲刈り 授業研究
- 13日(木) 5年稲刈り予備日 外国語活動 PTA合同委員会
- 14日(金) 桑の実園訪問(5年)
- 17日(月) 貯金日 音楽会係打ち合わせ
- 19日(水) 子ども音楽会 一斉下校
- 20日(木) 移動図書館(1年) 外国語活動
- 21日(金) 情報教育
- 22日(土) 音楽会準備 給食あり(給食後1～3年下校、4～6年準備)
- 23日(日) 音楽会(給食なし) 揖西東小校区地域ふれあいまつり
- 24日(月) 代休
- 25日(火) 代休
- 26日(水) 地区別下校 職員研修
- 27日(木) 歯科検診 5年脱穀 外国語活動 生活指導・特別支援委員会
- 28日(金) 5年脱穀予備日 たつの市発明工夫展・学童美術展
- 29日(土) たつの市発明工夫展・学童美術展
- 30日(日) 清水新三世代交流会 たつの市発明工夫展・学童美術展
- 31日(月) 避難訓練 クラブ活動 月末統計

== 10月23日(日) 音楽会 ==

子どもたちは2学期に入ってから、全校児童が各学年毎に応じた目標に向かって音楽会に向けての練習に取り組んでいます。どのパートも無くてはならない大切な役割を持っており、それぞれのパートを一人一人が分担し、みんなの気持ちを揃え、協力しながら演奏したり合唱したりします。ご家族をはじめ皆様お揃いでご来場いただき、子どもたちの演奏に耳を傾けながら秋のひとときをお過ごし下さい。

日時: 10月23日(日) 9:00～12:00
場所: 揖西東小学校 体育館