



# つきやま

地域とともに149年  
伊豆の国市立葦山小学校  
令和5年2月発行  
第10号

「お天道様」の「お陰様」で

## 『光・暗闇・外遊び』のススメ！

校長 齋藤 修



【1年生のチューリップ】

「立春」を迎えると、日の光が明るく、暖かくなってきます。春夏秋冬の中で「春」だけに、「日」が含まれています。そんな日射しを待っていたかのように、1年生が植えたチューリップも芽を出してきました。

日本では、太陽のことを「お日様」とか「お天道様」と呼びます。日の光に「お」や「様」をつけて、「お日様」です。それくらい太陽の光を大切にしてきました。「お日様」の恵みを受けた物も大切にしています。「お日様」の光を受けた稲の実を「お米」、それを調理したものを「ご飯」と言います。「お日様」「お米」「ご飯」「いただきます」「ご馳走様でした」ととても丁寧な表現の中に、自然の営みへの敬意を感じます。

### 【光で自律神経を整える】

人間も1日2時間以上、「お日様」の光を浴びると、自律神経が整い、元気でいられます。

四季がある日本では、年間を通して日照時間が変わります。日照時間は、子供の成長や活動に大きく影響します。日照時間が徐々に延びるこの時期は、子供の活動も活発になっていきます。反対に、10月や11月は、日照時間が短くなっていくので、活動も少なくなります。朝も暗く、起きにくくなります。不登校や不登校傾向が、最も増える時期です。

朝日をたくさん浴びながら、歩いて登校すると、身体も頭も活動を始めます。朝日は、「健康スイッチ」です。

### 【暗闇でメラトニンを引き出す】

昼間、「お日様」の光を浴びていると、ぐっすり眠れます。夜は、部屋の明かりを消して「暗闇」にします。暗くすると、眠りのホルモン「メラトニン」が分泌されて、眠くなります。ゲームやスマホ、TVなど、明かりがあふれている部屋を暗くします。リビングの明かりも夜は、少し暗くすることをおすすめします。光をコントロールすることが、必要な時代です。

### 【外遊びで発散を！】

授業では45分間、いすに座り、集中して話を聞いたり、文字を書いたりしています。ずっと集中し続けるというのは、難しいことです。そこで、効果的なのが「外遊び」で発散することです。「発散」と「集中」は、表裏一体です。上手に「発散」した後は、質の高い「集中」が期待できます。



【光を浴びて外遊び】

## ◇寒さに負けず！元気な萐っ子◇

朝の運動場には自主的に体力づくりに取り組む子供たちが集まり、音楽に合わせて走っています。体育委員が機材の準備や片付けをするなど、運営面で活躍しています。



## ◇みんなの萐小をきれいに、大切に◇

先日、萐山小の運動場に捨てられたペットボトルや空き缶を、萐山中の生徒が袋一杯に集めて持ってきてくれました。母校を大切に思う気持ち、勇気ある行動に感心です。皆で使う場所を大切にしたいという気持ち



ちは、後輩の萐っ子たちにしっかりと伝わっていく予感がします。保護者・地域の皆様ともこの思いを共有したいと思います。

## ◇体罰、セクシュアル・ハラスメントの調査◇

学校教育法に、教員は、児童・生徒に体罰を加えてはならないと明記されています。本校でもいかなるときでも子供たちに肉体的苦痛を与えることは絶対にしてはいけないと全教職員が自覚し、教育活動にあたってるところです。もし、万が一お子様等から行き過ぎた指導が懸念されるような情報がありましたら、校長または、教頭までご連絡をお願いいたします。

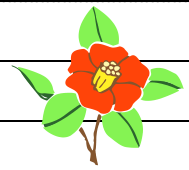
また、セクシュアル・ハラスメント（セクハラ）とは、相手を不快にさせる性的な発言や行為のことをさします。下記のような状況が見られた場合は、校長または、教頭までご連絡をお願いいたします。

（例）

- ・みんなの前で、個人的な容姿や体のことを言われて、いやな気持ちになった。
- ・「女のくせに」とか、「男のくせに」など、性別で決めつけられて、いやな気持ちになった。
- ・道を歩いていた、友達と集まったりしているときに体をじろじろ見られて、いやな気持ちになった。
- ・体や頭をなでられて、いやな気持ちになった。
- ・携帯電話などを使い、いやらしい画像が、メールやラインで送られてきた。
- ・脚などを写真に撮られた。
- ・携帯電話などで、「二人きりで会ってみよう」などと誘われた。

## ◆◆2月の行事予定◆◆

日	曜	行事等
1	水	5時間授業 学校集会⑩
2	木	中学校入学説明会 市図書館読み聞かせ(1年生)
3	金	市図書館読み聞かせ(3年生)
4	土	
5	日	市駅伝大会
6	月	新入学説明会
7	火	
8	水	5時間授業
9	木	市図書館読み聞かせ(2年生)
10	金	5時間授業 授業参観会④ 学校関係者評価会議②
11	土	建国記念の日
12	日	
13	月	(短)
14	火	1・2年4時間授業 委員会活動⑩
15	水	5時間授業
16	木	応援団読み聞かせ⑦
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	(短)
21	火	
22	水	ありがとうの会
23	木	天皇誕生日
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	(短)
28	火	(短)5時間授業



学校ホームページには、授業や行事での児童の様子、地域の方との連携等について、日々の情報を掲載しています。各種おたよりもご覧いただけます。  
(<http://nirayama-sho.izunokuni.ed.jp>) 右のQRコードもご利用いただけます。

