

# 中宮北小だより

～校長室より～

令和2年1月31日（金）

第11号

枚方市中宮北町4番1号

枚方市立中宮北小学校

校長 中田祐之(まさゆき)

## 将来に向かって

2月になります。日本では旧暦の2月は立春を過ぎても寒さが残り、衣（きぬ）を、さらに着る月であるということから、如月（きさらぎ）と呼ぶ説があります。まだまだ寒い日が続きます。時期的にインフルエンザや風邪等の予防には細心の注意をはらってください。うがいや手洗いを心がけ、睡眠をよくとり、栄養価の高い食事をする事で、予防をしてほしいと思います。



学校では卒業式に向けて準備を進めていく時期となります。各学年でも次の学年のことを考えながら準備を始めていってください。今の学年を振り返る方法として、この1年間で自分ができるようになったことを具体的に書き出していくという方法があります。多くのことが、できるようになっていることに気づくと同時に、次に向けて、頑張る意欲にもつながると思います。春はもうそこまで来ています。前向きにあと2か月を過ごしてください。

## 節分について

2月3日は節分です。節分は季節を分けるという意味ですから年に4回あります。立春、立夏、立秋、立冬の前の日です。その中でも昔は立春が1年のはじめと考えられていたので最も重要視され、節分といえば立春の前の日を指すようになったようです。節分というと豆まきですが、それでは、なぜ豆なのでしょう。



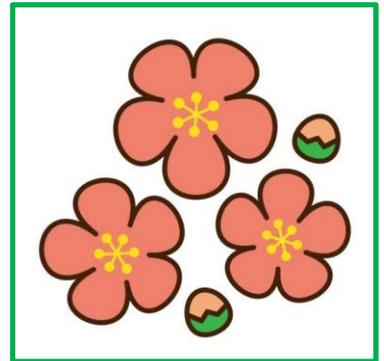
こんな伝説があります。その昔、京都の鞍馬山に鬼が住んでいて、人々を苦しめていました。そこへ毘沙門天（びしゃもんてん）が現れ、豆を鬼の目をめがけて投げるように言い残しました。悪魔のような鬼の目、つまり「魔目（まめ）」めがけて豆を投げれば「魔滅（まめ）」につながるというわけです。本来は年男または一家の主人が炒った大豆をまき、家族は自分の年齢の数だけ豆を食べるとその年は、病気にならずに長生きすると言われていました。また焼いたイワシの頭とヒイラギを玄関に飾る地方もあります。イワシの頭を焼くと、その匂いを嫌って鬼が近寄ってこないとか、ヒイラギの葉はとがっていて、触ると痛いので鬼が逃げていくという言い伝えもあるようです。節分という行事には、邪気を払い「健康で過ごせるように」という人々の願いが込められています。みなさんも、素敵な春を迎えるためにこの寒い時期を元気で過ごしてください。

## 一期一会 (いちごいちえ)

これは、茶道で使われる言葉です。茶会に臨む際には、一生に一度の出会いであるということを得て、亭主、客ともに互いに誠意を尽くす心構えを意味しています。私たちは様々な人との出会いを繰り返しています。決して忘れられない出会いや、何かを決断するきっかけになる重要な出会いもあります。人は出会いによって成長していきます。それぞれの出会いを大切にしてください。

## 2月の花『梅』について

節分を過ぎる頃から、日本各地の『梅便り (うめだより)』が聞かれるようになります。水戸の偕楽園、奈良の月ヶ瀬、紀州の南部、京都の北野天満宮など古くから梅の名所は、数多くあります。原産地は中国の江南地方で、日本へは奈良時代に渡来しましたが、その時は解熱や咳止めの薬として使用されていました。花言葉は『高潔』『忠実』で、松・竹と共に『めでたいものしるし』とされています。



## 寒さに負けず進んで運動しよう

本年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果が昨年12月に公表されました。対象は、全国の小学校5年生・中学2年生のおよそ200万人で、平成20年度から毎年実施されています。実技テストの内容は、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、50メートル走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ、20メートルシャトルランの8種目です。この8種目の体力合計点の平均値が、小中学生の男女とも、昨年度から比べてすべて低下していました。中でも小学生5年生の男子は、今回、過去最も良くない記録でした。そして、運動習慣についても、学校の授業以外で運動時間を調べると1週間の運動時間が7時間以上という割合が減少しています。特に、男子の低下幅が大きくなってきています。運動する時間や機会自体も減少していることが今回の調査でわかってきています。背景にあるのは、主なものでいうと、「スクリーンタイム」と呼ばれる、テレビやスマートフォン、ゲーム機などを視聴する時間が増加していることが挙げられています。特に、小中学生の男子が長時間化しています。小学生男子も中学生男子もスクリーンタイムが長くなればなるほど、体力の合計点が減っていったという相関関係が示されています。この寒い時期こそ、楽しく体を動かす機会が多くなるようにしてください。



\*小学校のホームページには、カラー版の『中宮北小だより』を掲載しています。