



南小だより

E-mail kogenminami@ac.city.myoko.niigata.jp

〈教育目標〉

進んで学ぶ子
思いやりのある子
最後までやりぬく子

〒949-2112 妙高市関川1592
TEL: 0255-86-2104
FAX: 0255-86-3212

生活習慣を変える夏に

校長 渡辺 伸一

今日で1学期が終了しました。子どもたちは、4月から様々な教育活動や体験を通して、着実に成長し、うれしく思います。皆様には、日ごろ学校の活動を理解し、子どもたちを温かく見守り、励まし、支えていただき深く感謝申し上げます。

さて、今から1年ほど前、105歳でこの世を去った医師 日野原 重明 さんは、その年齢に比例するように、たくさんのお名言や著書を残しています。例えば、今ではだれでも知っている“生活習慣病”という言葉は、日野原さんが生みの親なのです。

日野原さんは、90歳くらいの時に著書『生きるのが楽しくなる 15の習慣』(講談社)を出版しています。著書には自身の経験を基に、私たちに人生を送るヒントが書かれています。長期の休みに入るに前に皆さんに15の習慣を紹介します。長い夏休みだからこそ、生活を変えるきっかけにしてください。子どもたちと共に気をつけて生活していただければ幸いです。詳しくは本をご覧ください。

習慣1 愛することを心の習慣にする

習慣3 新しいことにチャレンジする

習慣5 目標となる人に学ぶ

習慣7 出会いを大切にする

習慣9 食事に神経質になりすぎない

習慣11 大勢でスポーツを楽しむ

習慣13 ストレスを調整する

習慣15 やみくもに習慣にとらわれない

習慣2 「良くなろう」と思う心をもつ

習慣4 集中力を鍛える

習慣6 人の気持ちを感じる

習慣8 腹八分目より少なく食べる

習慣10 なるべく歩く

習慣12 楽しみを見出す

習慣14 責任を自分の中に求める

こうして並べてみると、じつに簡単なことですが、心も体も健やかにする良い習慣ばかりです。いっぽう、悪い習慣は人の心と体をゆがめ、心の病気、体の病気をつくり出します。つまり、習慣が人間をつくるのです。心も体も・・・ (まえがき より)

皆様にとって実りある夏休みとなり、2学期に元気な笑顔で会えることを願っています。

気をつけて！お願い

夏休みを前に、次のことを子どもたちに指導しました。保護者の皆様も、具体的な言葉でお子さんとお話してください。また、外出時は、行き先、帰宅時刻を確認してください。事故が起きてからでは遅いのです。ご理解いただき、よろしくお願いします。

<交通事故>

- ・車道への飛び出しはしない！
- ・交差点では必ず止まって左右確認！
- ・キックスケーター、スケートボード、ローラーの着いた乗り物は道路で乗らない！
- ・自転車はヘルメット着用、ルールを守る！

<水の事故>

- ・水遊び、魚釣りは大人と一緒に！
- ・用水路等の流れの速い川には近づかない！
- ・河川や海は水深や水量、水流、温度が変化する！

<熱中症>

- ・定期的に水分補給をする！
- ・定期的に休憩をとる！
- ・無理をしない！