



# やっこ草

延岡市立熊野江小学校  
令和6年7月1日

## 「規則正しい生活」していますか

宮日新聞の「月曜エッセー 水谷修」さんの記事(6/24)からです。



今、数多くの人たち、子どもたちが、毎日、不規則な生活を過ごしています。夜遅くまでネットやゲーム、メールから離れることができず、そのため、朝は眠くていらいらし、その結果、ちょっとしたことで傷ついたり、あるいは、そのいらいらを人にぶつけてしまっています。また、体や心を壊し、病になっています。

皆さん、私たち人間も、この地球上の生物の一つです。この地球の時の流れの中で、季節の流れの中で生かされている生物です。私たちの地球には、一定のリズムがあります。春夏秋冬の季節の流れ、朝昼夜の一日の流れ、その中で生きる私たちは、心や体の健康を維持するためには、その流れに沿って生きることが求められています。～中略～

冬の寒さに耐え、夏の暑さの中で汗を流し、春と秋の季節の中で伸び伸びと過ごす。これが、本来の人間の姿でした。夜は一日の疲れでぐっすり眠り、朝の太陽に生きていることを感謝し、太陽の下で動き回る。これがあべき人間の姿です。～中略～

規則正しく過ごす日を、週に最低一度でいいですから作りましょう。夜10時には電子機器や明かりを消して、～中略～ 朝6時には皆で起床。昇り来る朝日に、今日を迎えることができたことを感謝する。もし、これができたならば、ほとんどの人は心の病になることはないでしょうし、今病んでいる人も救われます。

規則正しい生活が大切であることを改めて痛感した記事でした。

## 三川内小中学校と合同水泳

今年度の水泳学習は、三川内小中学校の1～4年生20名と合同で実施することになりました。南浦中学校のプールを借りて、毎週火曜日に水泳学習を行います。

6月20日にプール開きを行い、このときは、三川内小中学校の5、6年、中学生と一緒に活動しました。本校の2名の児童は、いつもより多い人数の中に入り、浮いたり潜ったり、クロールの練習をしたり、一生懸命に水泳学習に取り組んでいます。

全部で10時間の合同の水泳を行う予定です。



## 暗唱にチャレンジ

詩や短歌、俳句、古典などの様々な文章に触れて、語彙を豊かにし表現力を磨くため暗唱に取り組んでいます。

毎月の課題としてチャレンジしています。4月は、金子みすゞの詩「わたしと小鳥とすずと」を暗唱しました。

今月は、3年生が俳句を6句、6年生は、福沢諭吉「学問のすすめ」の書き出しの文章の暗唱に取り組んでいます。それぞれの暗唱文を階段の踊り場に張っており、朝、子ども達が階段を上がる際、声に出して読む姿が見られます。

「天は人の上の人に造らず、人の下に人を造らず。」  
と言えり。されば

