



# ゆらがわ

舞鶴市立由良川小学校

学校だより

7月号

〒624-0955 舞鶴市字丸田74番地

TEL : 0773-82-0013

令和4年7月1日発行

いよいよ7月が始まり、「夏本番」を迎えます。また、学校は1学期のまとめの時期となります。3年ぶりに水泳指導は実施していますが、まだまだ新型コロナウイルスの感染対策や熱中症対策をとりながらの生活が続きます。水泳指導では子どもたちの笑顔があふれ、神崎浜海水浴場では本日5、6年生が海開きの行事に参加してきました。行事では、歌（「いつでもあの海は」・「われは海の子」）とメッセージを元気いっぱいに発表しました。本校でも13日・14日には着衣水泳を予定していますが、水難事故のない安全で楽しい夏になってほしいです。少しでも活気が戻って、当たり前の生活が戻ってくれたらと願うばかりです。



## 第一印象は訓練で変えられる

人に与える印象の大きな分かれ目の一つが姿勢である。・・・姿勢ぐらいと軽く見る人があるが、姿勢のよしあしで、印象はがらりと変わる。姿勢が悪いとどこことなく暗く、覇気が感じられない印象。はっきりいえば、やる気のない人間に見えるのである。

やる気に燃えて胸をはれば、自然に背筋が伸びる。反対に、気力がなく、肩を落とすと背中が曲がり、なんとも貧相な印象になってしまう。できる人間だという印象にはほど遠い。

精神科で診断をするときも、患者さんの姿勢や目線の動き、手足をもじもじしているかどうかなどそれとなくチェックし、診断の助けにする場合が多い。

人気小説「ハリーポッター」シリーズの魔法学校でも、イギリスの伝統を踏んで、大ホールで学生一同がいっせいに食事をとる。壇上には教師が並ぶ。教師は、食べるマナーも学生たちに教えているのだ。

背中を丸めて、口から食べ物に近づくような食べ方をしていないか、自分の食事の姿をチェックしてみるとよい。

背筋をシャンと伸ばして正しいマナーで食事をすると、これが意外なほど気分がよい。医学的見地からいっても、マナーになかった食べ方は内臓に負担が少なく消化によく、むろん、健康にもよい。

背筋をしっかり伸ばして立ち、歩く習慣は、軽い腰痛などきれいなおしてしまうほどだ。

壁に背を向けて立ち、頭とおしりを壁につけて、ウエストのあたりにこぶし一つが入るくらい。それからあごと肩をしっかり引く。これがよい姿勢のチェックポイントだと聞いている。ときどきわが家で、姿勢のセルフチェックを行うとよい。  
(「いい言葉は、いい人生をつくる」 齋藤茂太 より)

ふだん歩いている時の姿勢、食事をとっている時の姿勢、誰かと会っている時の姿勢など様々ですが、気をつけてみるのもいいかもしれません。家でリラックスしている時は別として、常に誰かに見られていると思った方がいいと思います。

子どもたちの授業を受けている時の姿勢がよくなるように、子どもたちの目がキラキラ輝くように授業を工夫改善していきたいと思っています。それぞれの家庭におかれましても、家族みんなで食事をする場合のマナーについて気をつけていただけるとありがたいです。

6月下旬から高温の日が続き、コロナ感染症よりも熱中症が心配される状況が続いています。小まめな水分補給をすることが大切となりますので、お子様にお茶を十分に持たせていただきますように、よろしく願いいたします。併せて規則正しい生活や朝ご飯をしっかり食べることも意識してください。



暑いとどうしてもだらけやすくなってしまいます。そんな暑い夏を乗り切るには、偏食をせずに十分な栄養や睡眠をとり、適度な運動もしながら計画的に過ごすことがポイントになります。



校長 中江 浩二 教職員一同