



学校だより 令和6年度5月号 知名町立住吉小学校

# がじゅまる

メールアドレス sumiyoshisho2@po3.synapse.ne.jp 5月29日発行

せい いっぱい  
取り組む  
住吉っ子

## 『養生訓』に学ぶ日々の健康生活

校長 牧口 廣久

『養生訓』は、今から300年前の江戸時代中期、医師・儒学者の貝原益軒によって書かれた健康本です。その精神や実践方法は現代の予防医学に通じ、現代語訳や解説書などが出版されるなど、今でも読み継がれています。

具体的な健康法に加え、「何のために健康になるのか」という養生哲学が示されているところが大きな魅力です。著者の貝原益軒は、寿命の長さや病気の有無だけでなく、幸せに生きることが養生の目的であると解いています。当時の庶民でも読めるように、ひらがなを多く使って書かれていること、元気で長生きした著者の生き方に説得力があったこと、印刷技術が発展したことなどの理由から当時のベストセラーになりました。

『養生訓』では、「ほとんどの人は長生きできる体をもって生まれてくる。しかし、せっかく丈夫に生まれても、養生の方法を知らなかったばかりに、生きられる年齢まで生きられないことがある」と生活習慣の重要性が説かれています。100歳で元気な方も、元々の体の作りが違うのではなく、日々の努力と工夫によって長生きできているのだと教えてくれています。生活習慣の改善といっても何か特別なことをする必要はなく、「節度ある食事・睡眠が養生の鍵となる」とあります。加えて、「老若男女を問わず、ダラダラせずに体を使うことだ。これが養生の秘訣である」と指摘しています。日常生活の中で、自分でできることは人に頼まず自分でするなど、意識して体を動かすことが健康につながるようです。『養生訓』といえは、「腹八分目」が有名ですが、「少し残して八分か九分でやめるのがよい。腹一杯食べると、後で苦勞することになる」と戒めています。食事の注意点では、「夕食は日が暮れたら早く食べる方がよい。消化吸収を十分に済ませてから寝るためである」とあります。就寝前に食べると睡眠の質が下がってしまいます。

日本人と外国人の体質の違いについても言及されています。「日本人は穀物中心の食生活を送ってきたため、肉をたくさん食べると病気になりやすい」と、外国人に比べて日本人の胃腸が弱い点を指摘しています。本来、日本人の体に合うのは伝統的な和食なのだそう。食生活以外にも、様々な健康の知恵が書かれています。「気が滅入るような暗い部屋は健康をむしろ逆にし、明るすぎる部屋は落ち着かずに集中できない」「湿気はじわじわと体を深く傷つける」などと、住環境にも触れられています。

健康法というのは、何か特別なことではなく、普段の生活の中にあるということを教えてくれています。

## \* 水難事故の防止 \*

むし暑さを感じる時期になりました。暑い日は、海や川などの水がある場所ですずみたくなる場所ですが、住吉小学校では、各家庭の大人と一緒に海や川へ行く約束になっています。子どもたちだけで海や川に行かないよう呼びかけをお願いします。

また、校区内には暗川やため池があります。暗川は、すべりやすく危険であること、急に水が増える危険性があること、何かあった場合に人に気づかれない場所であること等をふまえて、子どもたちだけでは決して暗川に近づかないように、住吉小の子どもたちを水難事故から守るためにも家庭や地域でのご指導をよろしくお願いします。

## 創立記念グラウンドゴルフ大会 ~ 5月11日(土)開催 ~ \* 住吉小コミュニティ・スクール【がじゅまるクラブ】通信 \*

絶好の天気にも恵まれて、子どもたち・保護者・地域の方々、幅広い年代の参加者、約80人がつどいました。運営はPTA保体部が中心です。子どもと大人の親睦を深めることを目的としたチーム編成や子どもたちが分かりやすいルールへの変更といったことにも対応いただき、ありがとうございました。ベテランの地域の方のアドバイスのもと、小学生もスティックを持ち真剣なまなざしでホールをねらっていました。校区が一体となった楽しい時間を過ごすことができました。参加された皆さま、ありがとうございました。



### 【みなとさんの日記より】

グラウンドゴルフをしました。おじさんたちはとてもうまくて、おばさんがぼくのボールのことを「まっすぐいくね。」と言ってくれて、うれしかったです。ぼくのチームのおじさんが1位だったのが、すごかったです。

## \*グラウンドゴルフ大会の成績\*

- 1位・・・ 太 直造 さん  
2位・・・ 宮山 五十六 さん  
          村上 信寛 さん  
3位・・・ 森田 孝夫 さん  
          奥村 剛 さん  
          西 盛太 さん  
【児童の部】  
1位・・・ 林 伸樹 さん  
2位・・・ 外山 陽大 さん  
3位・・・ 武元 新太 さん

## 6月の行事予定

- 4日(火) 校内即画会(予備日:6日・木)  
8日(土) 正名塩づくり体験(5・6年生)  
11日(木) スクールカウンセラー来校(午前)  
14日(金) 大島教育事務所学校訪問(午前)  
          人権・同和教育基礎講座(午後)  
15日(土) PTA4校バレー大会・懇親会  
17日(月)~21日(金) 教育相談  
27日(木) 全校体育【正名やっこの練習】  
28日(金) 授業参観・学校保健委員会・  
          学級PTA・PTA専門部会