

学校だより



市川市立平田小学校

～共に学ぶ 共に育つ 共に感動する そして共に幸せ～

いなほ
稲穂

学校教育目標

夢をもち、たくましく生きる
子どもの育成

No.26

令和5年3月6日

校長 蜂須賀 久幸

<https://ichikawa-school.ed.jp/hirata-sho>

なぜ「衣・食・住」の順番なのだろう？

右の に当てはまる言葉を書きなさい。“衣食足りて を知る”

高校入試か定期試験だったか定かではありませんが、こんな出題があったのを思い出します。□に何を入れますか？当時の私は「住」と答えました。だって、「衣食」ときたら次は「住」でしょう、という浅はかな考えからです。お分かりのように、正解は「衣食足りて 礼節を知る」です。人は生活に余裕ができて、初めて礼儀や節度をわきまえられるようになるという意味。

上の誤答からふと疑問が湧きおこります。なぜ、「衣食住」という順番なのかという単純なもの。6通りの順番が考えられますが、大事さから言えば、「食」が一番ではないかと思ってしまうのです。しかし、「衣食住」と書くのは、やはり人間が生きていくうえでの最低限の優先順位を記していると、ゼンドラ(株)代表の関さんが語っています。

孫が生まれ、間近で赤ちゃんを目にする機会に恵まれてから早いもので2年以上が過ぎます。生まれてきた赤ちゃんは産湯に入り、きれいに体の汚れを取り除かれます。では、その後はお乳を飲むのでしょうか？寝かされるのでしょうか？いいえ、まずは“おくるみ”です。衣類をまとことが最優先の順位となります。生まれたばかりの新生児は、体温調整が未熟ですから、真っ先に体を温めることが必要になることがその理由。食事（＝授乳）よりも、住環境（＝新生児を寝かせるベッド）よりも、衣類をまとい体温調節をはかることが肝心といいます。こうした理由で、「衣食住」の「衣」が真っ先に登場するのだという論に納得してしまいます。

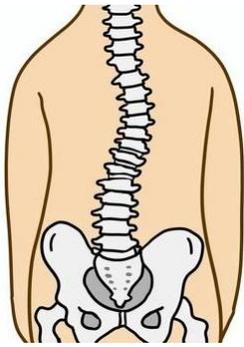
それでは、大人の場合はどうでしょうか？特別な例ですが、東日本大震災で被災し、津波に流されたけれども一命を取りとめた方々の話を伺うと、「まずは着替えたかった」「乾いた洋服を取りに自宅へ歩いた」「着替えが無ければ毛布に包まるなどして、暖を確保することが先だった」という声がたくさん聞かれたといいます。東北地方の3月前半はまだ冬ですから…。その後、水や食事で空腹を満たし、自宅に戻ったり避難所へ行ったりと住環境の確保です。つまり、ここにも「衣食住」という順序が歴然としてあったこととなります。

これらが正解かどうか、あるいは順番を明確に意識して「衣食住」という言葉が定着したかどうかは定かではありませんが、不思議な感じです。ただ、人間が自分自身の命を守るために行動する順番そのものが「衣食住」となっていると言えなくもないようです。つまり、それだけ「衣」というものは大切なものと言えるのかもしれない。「食」「住」も欠かせないものではありますが、「衣」が確保されてこそそのようです。そして、布を織りなす「糸」は、人と人とのつながり。生きていくうえで、こちらも大切にしたいことです。

小学校の家庭科では、「暑い季節を快適に」（6年）「寒い季節を快適に」（5年）という単元があります。気候によって衣服を調節することや清潔な衣類を身につけることが、健康維持に大切であることを学び、実践につなげていくものです。



今日は啓蟄。春の息吹を随所に感じながら「衣食住」について改めて考えてみたいものです。



正しい姿勢と健康について

姿勢と学力の相関関係を調査した研究があります。5年生における姿勢の善し悪しで計算問題を解く正答率などを実験すると、よい姿勢のほうが正解率も回答率も8%以上上がったという結果が得られています。

ここでいうところの悪い姿勢とは一体どういう姿勢なのかというと、曲がった背骨の状態で一方向に傾いている姿勢を指します。背骨が曲がっていると、両方の肺が圧迫されて呼吸機能を十分に発揮できず、必要な酸素を取り込めないそうです。つまり、酸素不足によって脳の働きが低下し、集中力を保つことが難しくなってしまうというわけです。また、姿勢が悪いと首や腰などに余計な負荷がかかり、疲れやすくもなるのです。一見やる気がないように見えるのは、実は姿勢が悪く疲れているのかもしれない。

そこで、ヘルシー委員会で「姿勢」をテーマに動画を作成して全校児童に視聴してもらい、に姿勢について考えてもらう機会を設けました。それというのも、コロナ禍で運動不足だったりあるいはメディア視聴時間が長くなったりして、姿勢が悪くなっていないか疑問が湧いたことが発端です。

実際に学習中の姿勢を委員14名が振り返ってみました。すると、自分自身の「背中が曲がっている」と感じる人が8割、教室を見渡して「椅子をガタガタさせている」「机に顔を乗せるようにしてもたれかかっている」人がいると感じる人は7割います。動画では、そのほかにもこんな人がいるのではないかなという悪い姿勢の6例を紹介しました。

また、学校医の渡邊先生からもビデオメッセージを発信していただきました。“脳の重さは体重の約10%で、40Kgの人なら4Kgある重たい頭を背骨と筋肉で支えている。姿勢が悪いと背骨にもっと重い負担がかかってしまい、歪んでしまうこともある。内科検診では、背骨がまっすぐかどうかとも見ている。”というお話でした。

椅子に座っているときのよい姿勢をイメージしてみましょう。横から見たときに、後頭部と両肩・骨盤が直線状に並んでいることがポイントです。“頭頂部を糸で引っ張られているようなイメージを持つと、無意識に背筋を伸ばした姿勢を保つことにつながります”と、ヨガの先生がよく言っていたような気がします。書写の教科書には、「びん・ぺた・ぐうの姿勢」が載っています。このためには、机や椅子の高さが体に合っていることも大事。足の裏がぴったり床につき、ひざの角度が90度に近くなるベストポジションを、成長に合わせて調整していきたいと思います。



さて、各クラスで動画を視聴してから2週間近くが過ぎますが、立っているときや座っているときの様子に何か変化がみられたでしょうか？勉強中や食事時の姿勢をチェックするための資料も持ち帰っているはず。親子で互いに見合ってみるとよいかもしれません。

■■■市川市防災教育の日■■■

2011年3月11日に起きた東日本大震災から早いもので12年の歳月が流れます。小学生以下は誰も経験がない災害です。市川市では、多くの犠牲者を出したこの災害とそこから得られた教訓を風化させないために、この日を「市川市防災教育の日」と定めています。

その前日に当たる10日（金）に放送集会を行います。大地震が発生すると、頭上から屋根瓦や看板が落ちてきたり、高い建物のガラスが割れて破片が降ってきたりすること。ブロック塀や電信柱が倒壊すること。家の中にあっても家具や電化製品などが襲いかかってくる危険があること。こうしたことをふまえて、「もしもの時に自分たちはどう行動したらよいのか」を考えるきっかけにします。

ご家庭や地域での備え・連絡方法などについて再確認する機会にしてくださいと嬉しいです。