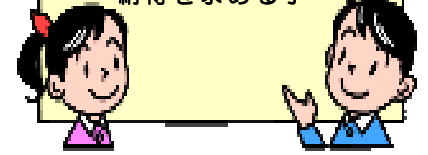


真龍小便り



真龍小学校の子ども

つながりを求める子
かかわりを求める子
納得を求める子



平成31年2月28日発行 No.13

呼吸の効果

3月のこよみ

校長 武田 昌彦

中学3年生はこの時期受験に向けて勉強に追われている時期かと思えます。実力が発揮できるよう、普段通りに受験できればいいのですが、緊張する子は多く、緊張しすぎて何を書いていたかも分からなくなるような子も中にはいます。集中力を高める効果のある適度な緊張はいいのですが、筋肉が硬直するほどの緊張は避けたいものです。

緊張を楽しむために「深呼吸してごらん」といいますが、効果があるようです。この「呼吸」について研究したのが南極観測隊の医療チームです。隊員が最初に直面する難局が「船酔い」だということです。車や電車、船、飛行機などの乗り物酔いは、医学的には「動揺病」と呼ばれるそうですが、人には酔う人と酔わない人がいます。酔うという現象の中で少々の我慢などでは済まされないほどの重傷の「最悪の乗り物酔い」が、南極海の荒波に襲われる南極観測船「しらせ」の乗組員の船酔いだということです。激しい船酔いになる人とヘッチャラな人の差はどこにあるのか。それは吐く息の二酸化炭素(CO₂)濃度にあることを南極観測隊医療チームが突きとめ、日本耳鼻咽喉科学会誌「Auris Nasus Larynx」(電子版)2017年10月号に発表しました。船酔いの予防につながる発見だということです。

「ゆっくり呼吸」「腹式呼吸」「ヨガ呼吸」など、呼吸にはいろいろありますが、落ち着くためにはゆっくりとした呼吸がいいようです。乗り物酔いにもゆっくり呼吸が効果的だということです。昔から「緊張するときは人という字を手に書いて飲んでごらん」と言われてきました。人という字を書く あいだ 間 ま の間。飲むときの息を止める行為。それが緊張を最小限にさせる呼吸法だったのかも知れません。時々「落ち着いて取り組みなさい」とかスポーツの試合などでも「落ち着け～」などと声をかけますが、どうやって落ち着くのか教えていなかった気がします。どうすればよいのか教えず結果を求めるとは、反省です。我が子にも「しっかりしなさい」とはよく言う言葉ですが、どうすれば「しっかりする」ことなのか本人は分かっていないのかも知れません。今後、子ども達には言っている意味(行動のしかた)が分かるような言葉がけをしていきたいと思えます。

話は元に戻りますが、昔の人が言っていたことは何かしら正しいことが多いような気がしています。この話に限らず。ゆっくりとした呼吸は心を落ち着けることはもとより体の調子も整えます。感情を優先させるのではなく、静かに心を落ち着かせる生活を心がけたいものです。一日一回は深呼吸してみてもうでしょう。

日	曜	行事予定
1	金	
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	PTA役員会
6	水	運動の日
7	木	
8	金	6年生会食会 特別日課
9	土	
10	日	
11	月	朝会(6年代表委退任挨拶) 街頭指導 大掃除週間(~15日)
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	卒業式総練習
19	火	会場準備5年
20	水	真龍小学校卒業式
21	木	春分の日
22	金	平成30年度修了式・離任式
23	土	PTA総会・納会(18:45 生活改善センター)
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

学校運営協議会が開催されました！

2月18日に第1回目となる湖北地区学校運営協議会が真龍中学校を会場に開催されました。前月の学校だよりでも学校運営協議会についてお伝えしましたが、平成30年度からコミュニティ・スクールとなった真龍小学校及び真龍中学校において、教育活動の基本方針を承認し、学校運営の評価をすることで、湖北地区の子どもの健全育成を図る目的で設置されました。学校運営協議会では、年度当初に教育活動の基本方針を承認することで学校の教育活動を支持し、保護者・地域への説明を果たします。したがって、学校運営協議会は学校と保護者・地域を連携させる「学校の応援団」の機能を持ちます。また、学校運営の評価を通して、保護者・地域の願いを学校に届け、学校運営を改善することで、「社会に開かれた学校」の実現を図ります。

第1回の協議会ではみなさん、初顔合わせということもあり自己紹介の場面もありましたが、趣旨説明や役員決め、小中学校それぞれの経営方針説明や学校評価の報告、小中の連携、今後のスケジュールなど多岐にわたって話し合うことができました。会員は右表の方々です。子どもたちのために、学校と保護者・地域のみなさまとの連携を一層強くし、共に子どもたちのために力を合わせていけるよう、お力添えの方どうぞよろしくお願い致します。

湖北地区学校運営協議会の方々		
氏名	所属	備考
佐藤 暁慎	尾幌自治会長	元尾幌小中PTA会長
小川 泉	門静自治会	元厚静小PTA会長
加藤 孝克	上尾幌自治会長	
佐々木修治	社会教育委員	元真小中PTA会長
金橋 康裕	社会教育委員	町子供会連合会長
車塚 洋	真龍小PTA会長	
鈴木 直人	真龍中PTA会長	
森田 繁雄	厚岸警察署	湖南地区兼務
相澤 明彦	厚岸郵便局長	
鈴木万里子	厚岸カトリック幼稚園長	
新川 智憲	北海道厚岸翔洋高校教頭	

次年度の学校メールについて！

本校では、緊急の連絡に際して任意でメール登録していただき、情報を発信しているところでした。その際、一斉メールを送るサービスとして「まちこみメール」を活用してきました。しかし、厚岸町の他の小中学校は全て「学校安心メール」を活用しています。今年度については混乱の無いように現行のまま「まちこみメール」を活用していきますが、次年度から他校と足並みを揃え、「学校安心メール」に変更していきたいと考えています。今後も電話連絡網とメールを併用していきますが、電話連絡網では最後の方に伝わるまで時間がかかったり、つながらない方には連絡が回らないというデメリットがあります。登録は任意ですが、(ブラックアウトにでもならない限り)電話よりも迅速かつ確実に情報をお伝えすることができますので、登録にご協力いただけますと大変助かります。**新年度になりましたら別紙にて改めて登録方法についてご案内致しますので、ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。**

翔洋高校水産クラブ出前授業！



2月13日に厚岸翔洋高校水産クラブの生徒、貫和颯斗さんと加藤陸さんが来校し、5・6年生を対象に出前授業「カキでこんな製品創ってみました」を行いました。昨年に引き続きの出前授業です。今月22日付の釧路新聞でも紹介されましたが、第39回道高校水産クラブ研究大会で見事優勝し、青森県で開かれた全国大会でも発表した研究についてお話しただけでした。学校で育てた「カキ」を使ったソーセージ「オイ・かま〜ソーセージ風」と長崎県の郷土料理「ハトシ」を参考にしたカキ入りのタラのすり身を食パンに薄く塗り、上に燻煙したカキを載せて油で揚げる「ムーリー・トーシー」に取り組んだ内容を発表してくれました。斬新なアイデアで、若い二人の発想のすばらしさを感じました。うまくいった話だけではなく、「カキ」は85%が水分のため、他にも挑戦しようとしたハンバーグはうまくいかなかったなどの苦労話もありました。子どもたちは話に興味を持っていました。発表の後は質問コーナーもあり、子どもたちから出たたくさんの質問にも丁寧に答えてもらいました。4月からの就職先も決まり、卒業を間近に控えたお二人ですが、この紙面を借りて出前授業のお礼の言葉とさせていただきます。本当にありがとうございました。



2月27日のPTA専門部会ご出席いただいた保護者の皆様、大変ありがとうございました！