



三本桜

第29号

ふかく考える子 あたたかみのある子 がんばりのきく子
1月の目標： 病気に負けない強い体をつくろう

次の準備を

2025年が始まって10日、子どもたちの中にも、正月気分というような子はいないようです。

さて、「正月」の「正」の字の成り立ちは、スタートライン・目標を表す「一」と、「足」を表す「止」とを組み合わせた字です。つまり、正月は目標・めあてをしっかりと立てて、それに向かってまっすぐに歩いていく最初の月ということになります。

昨年（辰年）は、「目標をもって竜のように空高く進む年」でした。今年は巳年なので、「目標に向かって、地道にコツコツと、日々の生活を大切にして、友達とともに一つ一つのことを確実に積み上げていく年」です。その過程で自分自身を成長させ、目標に近づいていく年です。

2025年が穏やかにスタートしましたが、子どもたちにとって、大きな希望もまだ見ぬ未来への不安も、全てが生きていくうえでのエネルギーとなってほしいです。

これからの3か月、学校に登校する日は6年生で49日、1～5年生は51日あります。そして、6年生は「次」の学校 中学校へ進学し、1～5年生は「次」の学年へ進級します。

日野原重明さんは、「10歳の君へ」という本の中で、「命は時間、時間は誰にでも同じように流れている。時間というものは、その過ごし方しだいで中身がいっぱい詰まっているように感じたり、ゆっくり流れているように感じたりする物だ」と表現しています。

同じように流れている時間を空の容器に例えるなら、充実した時間をどれだけ容器の中に入れられるかで時間の感じ方が変わってきます。約50日間という時間は、子どもたちにとって同じように流れています。時間という容器の中に、目標に向かってがんばった充実した時間を一つ一つ蓄えて、目標に近づきながら、子どもたちが成長していけるよう保護者の皆様とともに支えていきたいと思えます。

インフルエンザ対策を

全国でインフルエンザウイルスが猛威を振るっています。会社勤めの方の多くが年末年始は9連休となり、家族内での感染が増えたようです。また、帰省のタイミングと重なり、すでにピークのように増加して、それが病院のやっていない時期と重なってしまい、行列ができる事態となっている医療機関もあるようです。

予防としては、手洗い、うがいといった基本的な対策に加えて、「帰宅後すぐに入浴」「歯周病菌を増やさない」といった習慣に気をつけることが大事だそうです。入浴については、帰宅後すぐに入浴することで髪や体についたウイルスが落とせるのに加え、お湯に浸かることで毛穴に入ったウイルスが落ちやすくなります。歯磨きについても、歯周病菌が増えると免疫力が低下するため、増やさないようにしっかり歯磨きをすることも対策になります。

正月