



初日の出

学校長 有村 恵

令和5年度の2学期も無事終業式を迎えました。大過なく終えられることを心から喜びたいと思います。2学期も本校教育活動に御協力と御理解を賜り心から感謝申し上げます。ありがとうございました。来るべく令和6年も本校にとって最良の一年にして参りたいと存じますので、変わらぬ御支援をよろしくお願ひします。

さて、私は若いころまだ暗いうちに家を出て、車で初日の出が見られる場所に出かけていました。昔から、初日の出は「歳神様（としがみさま）」が現れると信じられていたことに由来するそうです。歳神様というのは、毎年正月に一年の幸せをもたらすために家々を訪れる神様のことで、「正月様」や「歳徳様（としとくさま）」とも呼ばれています。現在も門松やしめ縄などの飾り物は、本来、歳神様を迎えるためのものです。

初日の出を拝むことは、「今年の感謝と新しい年の幸せと健康」を祈る意味があります。正月に初日の出を拝むようになった風習は比較的新しいもので、全国に広まったのは明治以降のようです。

また、「一年の計は元旦にあり」といいますが、元旦の「旦」の意味は、「日」の文字が太陽を表し、その下の「一」の文字が地平線を表しています。地平線から太陽が現れる様子を示す「旦」には、日の出や朝の意味があります。「元旦」とは、「一年の最初の朝」。つまり、「元日（がんじつ）の朝」という意味になります。

ここで健康という視点から見てみます。初日の出の日光を体いっぱい浴びることで、セロトニンやビタミンDなどが生成され、私たちの体と心に良い影響を与えます。ビタミンDはカルシウムの吸収を良くする働きがあるため、骨や歯を強くする効果が期待できます。また、脳機能を正常に保つ働きがあるのだそうです。併せて、免疫力を向上させる効果もあります。毎日太陽の光を浴びて、免疫力を向上させましょう。

さらに、日光（朝日）には体内時計をリセットする効果があります。1日は24時間ですが、体内時計は約25時間とされています。仮に光を浴びないで生活すると、地球の自転周期と体内時計がズレてしまい、1日24時間という周期に体が適応できなくなってしまいます。しかし、日光を浴びると体内時計がリセットされるため、朝すっきりと目覚めたり、夜ぐっすりと眠れたり規則正しい生活が送れます。休みの日もいつもと同じ時間に起床し、日光を浴びる習慣をつけるとよいようです。一度朝日を浴びれば、仮に二度寝や昼寝をしても体内時計が乱れる心配はないとされています。

初日の出を拝み、初日を浴びることによって、令和6年（辰年）も皆様にとって最良の一年となりますよう心からお祈りいたします。

南日本新聞「ひろば(若い目)」投稿作品(4~6年生)

字はきれいに

四年 村山 あいり

「村山あいりさん。」

そう呼ばれた時、わたしのおねは、うれしきとき
んちようで、いっぱいになりました。南日本こうひ
つコンクールで、初めて「すいせん」を、もらうこ
とができたからです。それまでわたしの最高は、銀
賞でした。四年生になって、漢字の宿題を毎日、て
いねいに書く努力を続けた成果だと思えます。賞
状をもらった時、足がふるえてしまいました。喜
びで顔はニコニコしっぱなしでした。これからも、
漢字の練習をがんばって、もっともつと良い賞を
とりたいです。

運動会でがんばったこと

五年 豊永 ゆら

九月二十四日は運動会だ。私たちは運動会のた
めに昼休みなどを使ってたくさん練習した。私は
初めて応援団になり、とてもドキドキしていた。私
が一番がんばりたいと思ったのは紅白リレーだ。
練習では一位、二位が私たち紅チームだった。とて
もうれしかった。

そしてついに運動会が始まった。私はドキドキ
していた。開会式が始まる前に紅組のみんなが、
「がんばろうね。」
と言ってくれた。私は心がぱっと明るくなった。そ
していろいろな競技が行われていった。

ついに紅白リレーが始まった。私たちのチーム
は最初は最下位だったけれど、中学生のおかげで
二位になることができた。一位になれなくてくや
しかったけれど、来年はみんなの力で一位になれ
るようにがんばりたいと思う。

ミスしたって諦めない

六年 大丸 琉楓

水泳記録会の日、いつもより早く起きたためバ
スで少し寝ていたが、会場に着いたときは緊張し
て眠気なんてどこかに飛んでいった。そして、つい
に自分の組になった。ゼロレーンだったため、一番
目に自分の名前が呼ばれた。スタートの合図が鳴
った。勢いよく足で壁を蹴ろうとしたが、ずるっと
足が滑って壁を蹴ることができなかった。そのま
ま、泳ぎ始めたが、大事なスタートをミスしてしま
い他の人と差がついた。「練習ではこんなことなん
て一度もならなかったのに」と焦りや疑問で頭が
いっぱいだった。だが、諦めずに、必死で遠くの水
を手でかいた。ターンをして前半より疲れが出て
いたが、また同じように全力で泳いだ。泳ぎ終わっ
て、十位だとわかった。わたしは、「スタートでミ
スしたのに十位に入ったんだ。諦めずに頑張って
泳いでよかったな」と思った。家に帰ってから家族
にすごく褒められ、最初は、出場したくないと思っ
ていたけど良い経験になったと思う。

吉田小フォト(12月) 「持久走大会」

自己記録目指して
真剣に走る姿が印象的な
吉田っ子たち!



人権教室が行われました!

12月4日~10日は校内人権週間でした。12月7日には人権教室が行われ、さるかに合戦のDVD視聴やNTTドコモの方とオンライン接続をして「スマートフォン・携帯電話の人を傷つけない正しい使い方」について学ぶなど、学年に応じた実施を行いました。

また、人権擁護委員の方から「みんなが大切な存在であること」「優しく相手を思いやり、みんなと仲良くする気持ちをもつために私たちにできること」と題してお話をいただくことでした。みんなが幸せに生きるための権利(人権)をお互いに大切にできるように、人権教室や人権週間の取組で学んだことをこれからの生活に生かしていきたいと思えます。



人権教室

人権の木