

‘元気るんるん’は湯田小学校のほけんだよりです。

2024年(令和6年)11月22日
福山市立湯田小学校

元気るんるん



11月23日は、「勤労感謝の日」です。「勤労感謝の日」は、その年に収穫された新米を神様に捧げ、恵に感謝するという「新嘗祭」に由来します。「新嘗祭」の歴史は古く『日本書紀』には飛鳥時代に行ったという記述があるそうです。日付けが11月23日になった理由は、「新嘗祭」は、旧暦の11月第2卯の日に行われていましたが、1873年(明治6年)に太陽暦が導入された際、その日を太陽暦にあてはめると翌年の1月になってしまうので、太陽暦の11月第2卯の日に行うことにしたのですが、それが11月23日だったそうです。

日本では、昔から、命を支える「食」を大事にし、天の恵みに感謝を捧げてきました。そんな日本の心は、毎日、ごはんがいただけることに感謝するだけでなく、食事に至るまでの多くのもの、人にも思いをめぐらせて感謝して言う「いただきます」「ごちそうさま」の言葉として日常生活の中で息づいています。

現在では、「勤労感謝の日」はあらゆる方々の勤労をねぎらい、感謝し合う日となっています。家族や大切な人たちと、日頃の感謝の気持ちを「ありがとう」の言葉にこめて、お互いに伝え合って、ほっこりしてみてもいいでしょう。



いただきまあ〜す

11月の健康目標

<しせいを正しくしよう!>

保健室物語

…ある日の保健室。
Aくんがやって来て、「頭が痛いです。」
と言うので、熱を測ってみると、38度!
「お迎えに来てもらわんといけんね。」
続いて、Bちゃんがやって来て、「しんどいです。」
と言うので、熱を測ってみると、38.4度!
その後も、体調不良や発熱の人が続々とやって来て、保健室は早退する人でいっぱい!この時期になると、インフルエンザなどの感染症が増えてきて、保健室

は、常に戦闘モードです。今年度は、まだインフルエンザは流行していませんが、これから増えてくるでしょう。クワバラ…クワバラだから、感染拡大防止のため、病気ではないけど保健室大好きなみなさま、「今、保健室は危険地帯だから、中には入れんよ。」
と入室を断わっても、そこはわかってちょうだいませ。この前も保健室が危険地帯になったとき、Cくんが言ったのです。「保健室は、今、危険室じゃなあ。」
ホントにいい!Cくんナイスですう…

のう しより のうりよく あ せすじ の

「脳」の処理能力を上げるなら「背筋」を伸ばそう!



学習や仕事^ががすすまないとき、もしかしたら猫背^になっているかもしれません。実は、背筋^をを伸ばしているかどうかで、脳^のの活性化、処理能力^がが違ってくるからなのです。

横^にになつたり、背もたれ^に深く寄りかかつたり、机^にに突っ伏したりした姿勢だと抗重力筋^のの働きが弱まるため、脳^のの活性化水準^がが下がって休息モード^にになります。

***抗重力筋とは**
重力にさからって、姿勢を維持するときに働く筋肉のことです。
首、肩、太もも、お腹、背中、お尻、すね、ふくらはぎなど各部に張めぐされ、立つ、座るなどの姿勢を維持するときに働いています。



背筋を伸ばして抗重力筋が働くと、脳内で「ノルアドレナリン」が出て、脳が活性化されます。攻撃モードに入った脳は、シャキツとして、素早く判断し、素早く動けるようにスイッチがオンになるのです。また、座りっぱなしで、眠気に襲われたときなどは、いったん立ち上がると、抗重力筋が働き、脳が活性化するので、目が覚めます。立てないときは、伸びをしたり、背筋を伸ばしたりして、抗重力筋を刺激すると良いでしょう。

◆姿勢は思考パターンとも関係がある

視線を下げたときは、脳内で「デフォルトモード・ネットワーク」が働きます。「デフォルトモード・ネットワーク」は、ぼんやりしているときに活動する脳のネットワークで、過去を振り返ったり、自分をみつめたり、自省したりすることに関連していて、ひらめきが起こりやすい状態で、「考える人」の姿勢は、まさにその状態といえるでしょう。



反対に、視線を上げたときは、脳内で「注意喚起のネットワーク」が働いて外からの情報を取り込んだり、将来のことを考えたりという思考になりやすいそうです。

「腰骨」を立てる

下腹に力を入れて
腰骨をしゃんと立ててごらん
肩や胸に力を入れないで
あごをひきましよう
すばらしい姿勢です

菱木 秀雄

元気な体のもとです
頭がすすんできます
あなたのわがままに勝てる姿勢です
あなた自身を見直せる姿勢です
厳しい世の中をのりきる姿勢です