

いっぱい考え なんでも本気 いつでもチャレンジ 稲井つ子

籠峰山



着地点元気のよいあいさつがかわされ、笑顔とキラキラ言葉にあふれる学校

学校HP

<http://www.city.ishinomaki.lg.jp/school/20301900/index.html>HP

学校だより

石巻市立稲井小学校

校長 高砂 宏之

(文責 教頭 石川裕一)

令和5年10月27日(金)

No.8

持久走を楽に走るには

校長 高砂 宏之

私が小学校2年生か3年生のときの夏休みのことです。仙台のいところに来て一緒に海水浴に行くことになっていました。しかし、私は前日からかぜをひき、寝込んでしまい一緒に行くことができませんでした。とても残念な思いをしました。当時の私は体がやせていて、あまり丈夫ではなく年に2～3回かぜをひいていました。かぜをひくのは主に冬でしたが、夏にひくこともありました。かぜをひくと熱が出て、2～3日は寝込みました。成長するにつれてかぜをひく回数は減ってきましたが、大人になってからもやはり年に1～2回はかぜをひきました。40歳を過ぎた頃、さっぱりかぜをひかない人がいるのに、自分は毎年なぜかぜをひくのだろうか考えてみました。過去5年間ぐらいどういう時にかぜをひいたのか思い出してみました。そうすると、かぜをひいたときにはある共通点がありました。かぜをひくのは飲み会の次の日でした。忘年会の次の日、終業式の打ち上げの次の日、卒業式の後の飲み会の次の日、職員旅行で飲んだ次の日でした。飲んでる最中にまず鼻水が出てきます。鼻の通りが悪くなっていきます。そのまま寝ると鼻で呼吸ができないので、口を開けて寝ます。するとどの粘膜が乾燥してしまい、のどにかぜのウィルスが入り込みかぜをひく。ほとんどこのパターンでした。当時私は飲み会のときしか酒を飲んでいませんでした(タバコは毎日吸っていました)。鼻水が出てくるのは、アルコールのせいなのか、タバコのせいなのか、両方の相乗効果なのか分かりませんが。

そこで、仮説を立てました。「飲み会でアルコールを飲まず、タバコを吸わなければかぜをひかない」という仮説です。試すことにしました。飲み会ではアルコールを飲まないことにしました。タバコを吸うのもぴったりやめました。アルコールの代わりに温かいウーロン茶を飲むことにしました。するとどうでしょう。それからかぜをひくことはなくなりました。「飲み会でアルコールを飲まないのは楽しさ半減ですね。」とか「お金がもったいないですね。」などと言われますが、かぜをひいて熱を出し寝込んで具合が悪い思いをするよりはよっぽどましだと思っています。思い起こせば、小学生の頃私は蓄膿症(正式には副鼻腔炎)という鼻の病気にかかっていたいました。私の子供時代には大変多い病気でした。要するに青っぱなをたらしめている子がそうでした。鼻の通りが悪かったことにより、よくかぜをひいていたのだと納得しました。



11月になると持久走大会があります。持久走の苦手な子供にとってはつらい行事です。しかし、呼吸の仕方によっては大変楽になります。何もいわずに、子供たちに5分間持久走をしてもらいます。その後に聞きます。「持久走をすると、呼吸が苦しくなるのと、足が疲れてきて動かなくなるのと、どちらが先ですか？」と。するとほとんどの子が、「呼吸が苦しくなるのが先です。」と答えます。体温より温度の低い空気を口から吸うと肺の中に冷たい空気が入り苦しくなるのです。特に寒い季節はそうです。ところが、鼻から空気を吸うと、鼻の中で空気が暖められ肺に冷たい空気が入らず、苦しくなるまでの時間が長くなります。「スッスッ」(と鼻から息を吸い)、「ハッ ハッ」(と口から息を吐く)呼吸法(ちょうど大河ドラマ「いだてん」で日本人初のオリンピック選手 マラソンの金栗四三がやってい呼吸法)を教えて、もう一度5分間持久走をしてもらいます。そうすると子供たちは、さっきより全然苦しくないといえます。このように、鼻で呼吸するというのは大切なことなのです。もし、かぜをよくひくという人は鼻の通りが悪くないかどうか調べてみるとよいかもしれません。



6年生と校外学習に行ってきました

10月に入ってから約1か月、6年生の理科の授業を受け持っています。「大地のつくり」の学習です。学校日より夏休み号で書いた通り、私が大学で地質のことについて勉強してきたこともあります。学習発表会で忙しい6年生の担任に少しでも時間を与えたいと思ったからです。この学習では、がけの観察をし、地層について学びます。去年は、学校裏の丸森山でちょうど土砂崩れ防止の工事を行っており、がけがむき出しになっていたのも、工事関係の方の許可をいただき見学しました。しかし、今年度は丸森山の工事はすでに終了し、コンクリートで固められています。そこで今年度は、少し足を延ばし、小友山まで行くことにしました。学校から県道稲井沢田線を女川方向に1kmほど行ったところに横断歩道があり、その横断歩道を渡ってすぐ左に大規模に山を崩し、碎石している場所です。学校から徒歩で約15分くらいです。19日(木)このがけを管理されている、宗生産業株式会社代表取締役の浦野一刀様に見学のご許可をいただきがけの見学をさせていただきました。見学時間中は重機を止めていただくご配慮をいただきました。この場をお借りし御礼申し上げます。子供たちはこのような大規模ながけを見学すること自体あまりない経験だったので、興味津々で見学を行いました。このがけは、中生代三畳紀の伊里前層(いさとまえそう)と呼ばれる地層です。今から約2億4000万年前に海中に積もった地層です(以前2億4000万の瞳という歌詞の入った歌がありました)。気が遠くなるほど昔に積もった地層ですが、地球の歴史46億年を考えれば最近の出来事と言えるかもしれません。この伊里前層から出る岩石は、葉理砂質頁岩(ようりさしつけつがん)です。砂質で粘りがあり、風化しにくいことから、古くから井内石(いないいし)として記念碑や墓石に使われてきました。日本全国で活用されてきました。この地層にはアンモナイトが含まれていることがあります。もともと真ん丸のアンモナイトでしたが、地層が積もった後、圧縮の変成を受けているので、楕円形の形をしているのが特徴です。稲井小学校の職員玄関にも、このアンモナイトが飾られています。

さて、本年度は14日(土)に学習発表会を数年ぶりで人数制限なしで実施させていただきました。お忙しい中、たくさんの皆様にご来場をいただきました。出入りではご不便をおかけしたこともあったと思いますが児童へのたくさんのご声援や拍手をいただき誠にありがとうございました。厚く御礼申し上げます。



安部吉男様よりご寄付をいただきました。

10月22日に中央公民館で、大瓜出身の安部吉男様のコレクション展が開かれました。航空自衛隊に所属していた関係で、ブルーインパルス関係のものや、イチローや大谷選手のサインや絵画などが展示されました。同じ大瓜の市議会議員高橋慶悦様の仲立ちにより、安部様がこれまで蓄えてきた中から稲井小学校PTAのために役立ててほしいと、10万円をご寄付いただきました。ご寄付につきましては、新しい鼓笛隊のユニフォームに活用させていただきます。PTAを代表して、副会長の宮本千春様に目録を受け取っていただきました。誠にありがとうございました。



11月の行事

- 1日(水)持久走大会
2校時5,6年 3校時1,2年 4校時3,4年
- 2日(木)2年遠足
- 3日(金)文化の日
- 5日(日)授業日、石巻市総合防災訓練
- 6日(月)花いっぱい運動、幼小交流会
- 8日(水)委員会活動、持久走大会予備日
- 9日(木)3年総合キャップハンディ体験
- 10日(金)振替休業日(11/5分)
- 13日(月)6年6時間授業、中学校部活見学

- 15日(水)音楽集会(2年発表)、3年総合ボッチャ体験
- 16日(木)4年遠足(県庁など)、3年校外学習(女川)
PTA役員会
- 17日(金)休業日(石教研一斉授業研究会)
- 20日(月)いないっこウォークラリー
- 23日(木)勤労感謝の日
- 24日(金)学習参観日、弁当の日
- 28日(火)~30日(木)お掃除コンクール
- 29日(水)小中授業参観交流会
- 30日(木)原子力防災訓練