



地域・家庭・学校を結ぶ学校だより

高台

<https://www.ota-school.ed.jp/magomehigashi-js>



令和6年2月1日
令和5年度第10号
大田区立馬込東中学校

同じものであっても

ー 生徒のみなさんへ ー

松井 圭一

明後日3日が節分、翌4日が立春。

1月20日頃から高台の白梅や紅梅の蕾が開き始めました。だれに時を告げられることもなく花を咲かせる植物に自然の神秘を感じずにはいられません。

校長室に入ってくる太陽光もだいたい高い位置からになってきましたが、これからもまだまだ寒い日が続きます。寒い日があるからこそ暖かな春が待ち遠しく、春になったときの喜びも一入(※1)なのでしょう。

さて、みなさんは着ている服にポケットがなく手袋もない状態で手がかじかんだとき、どうしますか。

無意識のうちに口を大きく開けて自分の息を吹きかけたり、両手をこすり合わせて手のひらを温めたりする人が多いのではないのでしょうか。体内から出る息は気温より高く、ハアハアと吹き出す息は手を温めるのに適していますし、手のひらをこすり合わせる動作も、摩擦熱が発生したり、血行を促進したりと、かじかんだ手を温めるには適した対策です。

使い捨てカイロで手を温めたり、温かい飲み物が入ったカップ等を持って温まりますね。ただ、使い捨てカイロは長い間同じところだけを温めることによって起こる低温火傷に気をつけなければいけませんし、温かいを超えて熱い飲み物は口の中の皮がむけないよう火傷に気をつけなければいけません。

みなさんは、どのような温かい飲み物が好きですか。コーヒー、紅茶、緑茶、ココア、ホットミルク……

温かな飲み物は手のひらだけでなく、体全体が温まってホッとしますね。



でも、猫舌(※2)の人にとっては熱過ぎると、飲みやすい温度まで冷まさなければならぬでしょう。カップに入った熱い飲み物を冷ますために、バースデーケーキのロウソクの火を消すように口をすぼめてフーフーと息を吹きかけたことは多くの人が経験したことだと思います。

同じ口から出た息も、口を広げてハアハアと出すか、口をすぼめてフーフーと出すかで、全く逆の結果となるわけです。

これは同じものであっても使い方一つで効果が変わる一例ですが、考え方一つで心のもちようが変わることも世の中にはあるものです。

たとえば、1500人の中から景品が当たる可能性を以下のように示した場合、どちらの条件を選びますか。

【ア】当選者 500名

【イ】1500人の中で当選する確率は1/3、誰も当選しない確率は2/3

この場合、7割以上の人が【ア】を選ぶという実験結果が出ています。【ア】も【イ】も当選者が500名であることに違いはないのですが、<誰も当選しない確率2/3>という表現では、当選しない人の方が多いということに注目が集まり、【ア】を選んだ人が多かったものと思われま

す。これは心理学のフレーミング効果の中でもポジティブフレームと呼ばれるものです。私たちが普段何気なく使う言葉は多くの人たちの心に大きな影響を及ぼしているのです。

だからこそ、何気ない言葉は人を傷つけてしまうくらい恐ろしいものであることを再認識してほしいと思います。冗談が通じ合える仲のよい友だちであっても、受け取る側の心身の好不調によって受け取り方は変わってしまうのです。特に気をつけなければいけない伝達手段がSNS等の文字だけによる情報のやりとりです。面と向かっていれば相手の表情を見て、自分の思ったことが上手く伝わっていないことや誤解されていることを知ることができ、直ぐに言い直したり、訂正したりできるのですが、メールを送信したときの相手の環境(たとえば宿題に集中しているとか、体調不良で疲れ切って寝ているとか)を見て取ることができないメールは文字だけが一人歩きをしてしまいます。もちろん相手がどう捉えているのかということも分かりません。メールは必要最低限にして、顔と顔を見合わせて話をするコミュニケーションが最も互いの気持ちを理解し合える情報伝達手段なのだということ

(※1) 「一入」→「ひとしお」と読み、「ひときわ、一層」という意味です。

(※2) 「猫舌」→「ねこじた」と読み、「熱いものを飲食できないこと」



< 百人一首大会 >

1月18日(木)に2年生、23日(火)に1年生の百人一首大会が実施されました。

2年生は「ちらし」による個人戦。1年生は「源平合戦」によるグループ戦が行われ、この日まで準備してきた成果が見られ、熱気溢れる大会となりました。係生徒の事前準備もあり、大会運営もスムーズにできました。

3年生は3月の卒業式前に実施を予定しています。1・2年生に負けにくいぐらいの盛り上がりを楽しんでいます。当日、観戦いただきました保護者の皆様、寒い中ご来校いただきましてありがとうございました。

2年生の様子



1年生の様子



< 食育について >

1月15日(月)の全校朝礼で本校、野村栄養士による食育についてのお話がありました。

「なぜ朝・昼・夕食を食べなくてはいけないの」というテーマで、クイズなどを取り入れながら食の大切さについて学ぶことができました。中学三年間は心も体も大きく成長する時期でもあります。そのための「食」は成長のエネルギー源ともなります。

「食」について改めて考えるきっかけになればと思います。



Q. 豆腐、納豆、こまつな、ひじき、しらす干しなどにたくさん入っている栄養素はなんでしょう？



1. 熱や力になる炭水化物
2. 骨や歯をつくるカルシウム
3. 肌がつるつるになるビタミンC

なぜ「朝・昼・夕食」を食べなくてはいけないのでしょうか

- ・ 食べることは生きることです。
- ・ 皆さんの身体は「食べ物からできています」
- ・ 私の一つ食べ体験から「どんな良い食べ物でも1品で充足できる食べ物はありません」
- ・ 例えば、日曜の昼食にインスタントラーメンやファーストフード・スナック菓子・炭酸飲料などばかり食べてしまったら
- 次の食事で足りない食品を補おう！！
- ・ 寝ている間もエネルギーは使われています。