



# 校長室だより

月立小学校 校長 村上克弥  
令和元年5月29日  
☎55-2260 第2号

## 教育目標

ふるさとに誇りをもち  
夢と希望に満ちた  
心豊かでたくましい児童の育成



18日(土)の運動会の応援、参加等ありがとうございました。近隣の皆様方にはご迷惑をおかけいたしました。ご理解とご協力に感謝申し上げます。今回の運動会で一番強く感じたのは「子どもたちの真剣さ」「保護者・PTA・地域・こだま隊の活力」です。多くの来賓の方々や地域の方々にも大勢お出でいただきました。おかげさまで、子どもたちは、その中で精一杯の競技・演技をすることができました。ありがとうございました。



玄関には、塚沢の尾形多志雄さんからいただいた花がきれいに咲き、子どもたち、職員を和ませています。

(いち、じゅう、ひゃく、せん、まんのすすめ)

## 「一読、十笑、百吸、千字、万歩のすすめ」心と体の健康について

さて、杏林大学医学部名誉教授 石川恭三さんの「一読、十笑、百吸、千字、万歩のすすめ」について以前職員会議で先生方に話をしました。内容としては、心身ともに健康で長生きするための知恵を簡単にまとめたものなので紹介したいと思います。

**一読とは**、一日に一度は少し堅めの文章を読みましようということで、新聞の社説を読むことで、いい頭の体操になり認知症予防の一助になるそうです。**十笑とは**、一日に少なくとも十回は大笑いするようにしましょう、ということです。笑うことで免疫機能が強化され、がんの進行が抑制されることが明らかになってきたようです。**百吸とは**、一日に少なくとも百回は深呼吸しましょう、ということです。深呼吸すると、副交感神経の緊張が高まり、神経の高ぶりが治まり、脈拍は遅くなり、血圧は下がり、筋肉の緊張が低下し、動脈中の酸素が増加するそうです。……**万歩とは**、一日に一万歩は歩きましょう、ということです。足は第二の心臓とも言われ、歩くことで下肢にたまっている血液が心臓に戻りやすくなるそうです。また、歩くことは骨に加重をかけることで骨芽細胞を刺激し、破骨細胞の働きを抑制するので骨粗しょう症の予防にもなるそうです。

このことは、子どもたちの生活にも通じるものがあり、毎朝の読書や暗唱活動で文章を読んだり、業間時間の外遊びなどで、おもいきり深呼吸をしたり、笑ったり、運動したりすることで、心も体も健康になるのだと思います。私自身、職員室で大笑いをしたり、深呼吸をしたり(百回までやれませんが…)することで、心も体も元気になっています。是非、石川先生の「一読、十笑、百吸、千字、万歩のすすめ」を取り入れてみてはいかがでしょうか。