

しのみや

杉並区立四宮小学校

平成23年6月30日

思い込み

副校長 見米 宏

6月22日は夏至の日、1年で1番昼の長さが長く、東京では14時間30分ほどが昼となります。1番昼の長さが長いとの説明を聞くと多くの人が、昼の長さが1番長いのだから夏至の日には日の出が1年で1番早く、日の入りが1年で1番遅い日だと考えます。一見筋が通っているようにみえます。実際に今年の夏至の東京での日の日の出の時刻は4時26分、日の入りの時刻は19時でした。

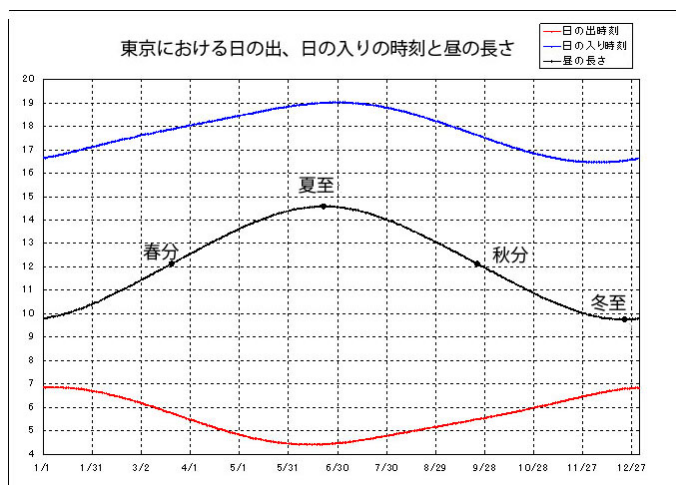
ところが調べてみると、夏至の日よりも日の出が早い日が、夏至の日の前1週間ほど続いています。また、夏至の日より日の入りの遅い日が夏至の日の後1週間ほど続いています。どうしてこんなことになるのでしょうか。右下の図は、東京における日の出、日の入りと昼の長さをグラフに表したのですが、昼間の時間の長さは、きれいに対称形に変化していますが、日の出の時刻や日の入りの時刻は、長くなっていく時と、短くなっていく時で同じ形のカーブになっていません。前述のことはカーブが同じ形に違いないという思い込みの結果だといえます。

夏至の日に関する思い込みは、実害はありませんが、同じ思い込みでも命にかかわってしまうような思い込みもあります。例えば、熱中症です。真夏の暑い時期だけ注意すればいいと思い込んではいませんか。熱中症は、暑さに慣れていない時期に多くかかります。まだまだ本格的な夏で

はないから大丈夫と思い込んでしまうのは大変危険だと言わざるをえません。梅雨の時期、前日までに比べ、急に気温が上がった場合や梅雨明けをしてすぐ、気温はそれほどでなくとも、湿度が高い場合には熱中症にかかることがあります。今年は節電の関係で、エアコンの使用を控えめにする夏となりそうです。熱中症にかかる危険は益々大きくなります。自分の健康は自分で守るという意識が大切です。

- ① きちんと睡眠をとること
- ② きちんと朝ご飯を食べること
- ③ 適度に外遊びをして暑さになれること
- ④ こまめに水分補給をすること

熱中症にかからないように、今からきちんと体調を整えておきましょう。



7月の生活目標

正しい言葉づかいをしよう

- ・進んであいさつをしよう
- ・ていねいな言葉を使おう
- ・自分の考えをはっきり言おう

言葉は、心と心をつなぐ架け橋です。人間関係づくりの上ではとても大切です。ちょっとしたささやかな言葉に勇気づけられたり、慰められたりします。

反対に、ほんの短い言葉が相手の心を深く傷つけてしまったり、何気なく使った言葉でも、受け取る人に悲しい思いをさせてしまったりすることもあります。楽しい学校生活が送れるように、相手の気持ちを考えた言葉や、時と場合に応じた言葉づかいができるように、指導しています。ご家庭でも折に触れ子どもたちへの声かけをお願いいたします。

(生活指導部)