



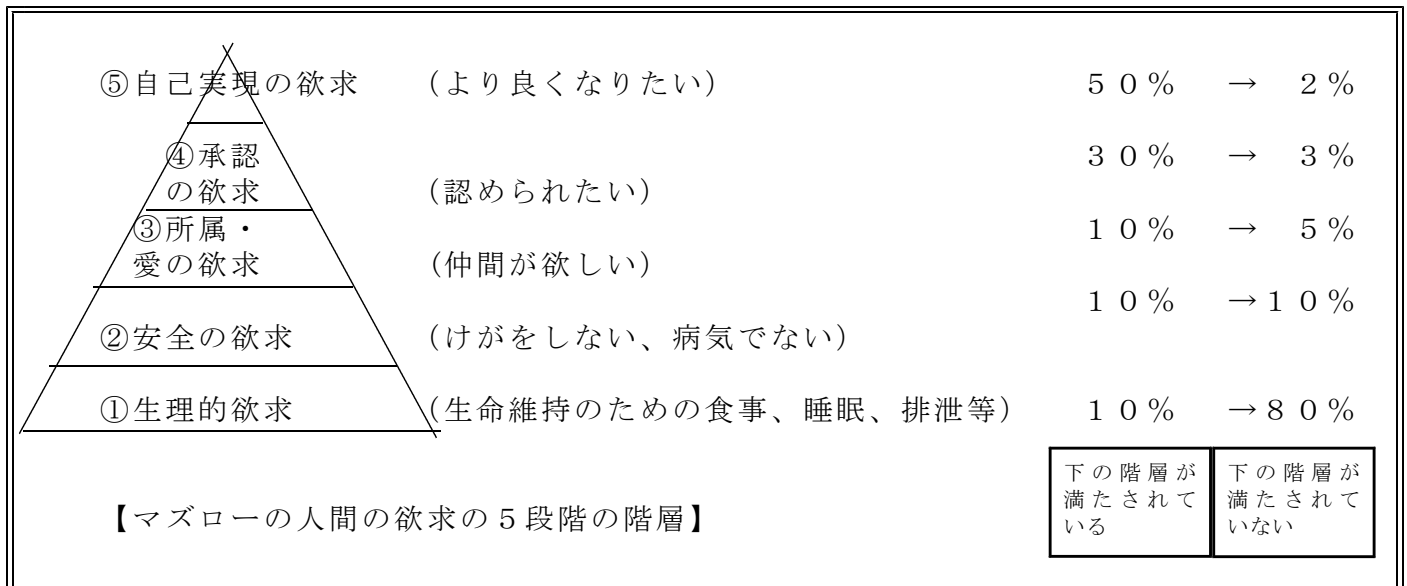
# 星のっ子だより (文責 吉田)

## 生活のリズムを整えましょう

夏休みが終わり、1週間ほど経ちますが、子どもたちは元気に登校しています。子どもたちが元気だとこちらでも元気がでます。4月から8月までの出席率はまだ、99.9%を維持しています。うれしいことです。

しかし、まだまだ夏休み気分がとれず、授業中になると、まだ眠そうにしている子がいます。早く生活のリズムを正常に戻すことが必要なようです。

そのために、まず、行わなければならないことは、アメリカの心理学者マズローが提唱した「欲求段階説」(資料)に基づいた行動です。以下の図をご覧ください。



マズローによると人間の欲求は5段階の構造になっており、下から生命維持のための食事・睡眠・排泄などの「生理的欲求」、病気・けがをしない「安全の欲求」、安心できる仲間を欲する「所属・愛の欲求」、他者から認められたい「承認の欲求」、そしていちばん上に学習や運動などの目標を達成する「自己実現の欲求」があるということです。

このうちの「生理的欲求」は最も重要です。なぜなら、空腹や寝不足などが原因で、この欲求が達成できないと、この上の階層すべてを害することになるからです。栄養や睡眠をとらなければ、病気になりやすく、それで、学校を休むことになれば、友だちとの関係も良好なものではなくなる可能性があります。そうなれば、すべてがうまくいかなくなり、勉強や運動の目標を達成することは遠のいていきます。

ということで、よく「早寝・早起き・朝ご飯」の重要性が叫ばれますが、納得しませんか？

いよいよ9月になりました。生活のリズムをとりもどし、さらに充実した学校生活を送れるようご家庭でもご協力願います。



# 秋の近まりを感じます

9月に入り朝晩は涼しくなりました。

先日、放課後にジョギングしていましたが2つの小さな発見をしましたので今回はそれを紹介します。

一つ目は、稲刈りをしてあった水田があったことです。

我が家もほんの少し米を作っていますが、稲刈りは、ほぼ毎年10月上旬です。こちらで、こんなに早い稲刈りはあまり見たことがないので驚きました。おそらく、品種が違うのでしょうか何という品種か分かりません。分かる方は教えて頂けたら参考になります。よろしくお願い致します。

(ちなみに我が家の品種は「ひのひかり」です)

稲刈りが始まると秋がきたなと感じます。

暑い中での稲刈りご苦労様です。



二つ目は、俗にいうぶらぶら虫を見つけました。昔はたくさんいましたよね。あまり気持ちがいいものではありません。ぶらぶら虫に関しては思い出があり、それを思い出しました。

私が小さい頃は、それこそおびただしいぶらぶら虫がいたものです。それにこのぶらぶら虫は、ぼんぼん草しか食べません。このぶらぶら虫が何になるのか長い間不思議に思っていました。

そこで、何年生の頃か忘れましたが、このぶらぶら虫を飼育してみました。

そしたら、何になったと思いますか？ ある日、飼育箱を見るとたまに夜に飛んできた大きい黒いガがいるではありませんか。そうです。ぶらぶら虫はガの幼虫だったのです。

そうすると、ガの名前が気になります。昆虫図鑑で調べるとフクラスズメというガの種類だということが分かりました。ついでに「ぼんぼん草」の正式名を調べると「カラムシ」というそうです。しかし、わたしたちには、ぼんぼん草の方が慣れ親しんでいますね。



【通称ぶらぶら虫 フクラスズメノの幼虫】

【フクラスズメの成虫】

分からないことを調べてみて、分かったときはうれしいものですね。

世の中、分からないことばかりですが、年を経るにつれ探究欲が失われてきました。

秋の訪れを感じると共に反省した次第です。