



ポートランド日本人学校だより

わかば

2018. 2. 24

第17-40号

ホームページ <http://www.shokokai.org/gakkou.htm> 毎週火曜日更新

寒い冬 健康的に体調管理

春の訪れを予感していた矢先に先週からの寒さと雪。この寒さを乗り切るために、ご家庭で「温活」はいかがでしょうか。温活とは、気持ちよく体を温める習慣のことです。



①からだを温める → 毎日、気持ちいいと感じる約40度のお風呂にゆっくりつかる。



②からだを温める食べ物をとる → 3食きちんとバランスよい食事をして、さらにショウガやにんにくなどからだを温める食べ物を積極的にとりましょう。朝食に温かい野菜スープや具たくさん味噌汁などをおすすめします。

③軽い運動をする → 階段を使ったり、歩いたり…と積極的に体を動かしましょう。使うことで熱が作られ、体を温めることができます。

今週と来週は大事なテストがあります。子どもたちは、がんばっています。休みの日は、ご家族でリラックスされてはいかがでしょうか。

こんなときどうしたら

「集中が続かない」

集中力が続かず、学習や作業がなかなか進まない！ということはありませんか。すぐに集中力がつくということは難しいですが、日々の積み重ねで少しずつ効果が表れてきます。

どうすれば？

- ① タイマーを活用する
目標時間を設定しましょう
・目標が達成できたら認め褒める。たとえ短い時間であっても大いに褒めてあげましょう。
- ② 適度な声かけをする
・できている時には、その場で具体的に褒めることも効果的です。
- ③ 作業を区切る
・課題に取り組む時間を5～15分で区切ります。課題の間には1～3分の休憩タイムを設けます。時間が進むにしたがって、課題は短く、休憩が長くなるように設定します。
作業の長さは時間で区切るほかに、量で区切ることもできます。



児童生徒の作品

「幻の魚」を読んで 中学部1年 島田 未侖

「幻の魚」と言われたクニマスは生きていた。玉川の強い酸性の水が引き入れられてからクニマスの姿は消えてしまった。だがクニマスの卵は1935年に西湖に譲渡されていた。2010年、西湖でクニマスは発見された。これによってクニマスの田沢湖への里帰りを願う人が増えてきた。



筆者は田沢湖の水を元に戻すのは気の遠くなるような時間と労力が必要であると言っているが私は里帰りは必要ではないと思う。なぜなら今、西湖で生きているクニマスの里は西湖だからだ。今西湖で生きているクニマスにとって里帰りは譲渡となる。時間や労力を使って田沢湖に戻すよりも西湖の環境を整えたほうが良いのではないかと私は考える。

「モアイは語る」を読んで 中学部2年1組 大河内 咲喜

「モアイは語る」この単元から筆者が伝えたいことは何なのか。私は、イースター島で起きた出来事から森の大切さを学んだ。

まず、モアイとは何だろうか。モアイとは、人間の顔を彫った巨大な石像で、大きなものでは高さ二十メートル、重さ八十トンにも達するようだ。このモアイから問いかけられている問題がいくつかある。

その一つは、千体近くのモアイを誰が作ったのかということだ。それは、西方から島伝いにやってきたポリネシア人だと判明している。このことは、墓の中の人骨の分析やヒョウタンなどの栽培作物の分析から分かったことだ。わたしは、このように大きいモアイを人間が作ったことに驚いた。

また、私がとても興味深く思ったことは、これらのモアイをどうやって運んだのかということだ。島の人々は、ヤシの木を「ころ」という重い物などを移動させる時に、下に入れて転がす棒を使い完成したモアイを海岸まで運んでいたのだ。今は、トラックやクレーンなどで簡単に物を運ぶことができる。しかし、モアイが作られていた頃は、周りの木を使い自分達の力で重い物を運んでいたことがすごいと思った。

しかし、モアイは突然作られなくなった。七世紀頃からのヤシの花粉の量が減少した。このことは、ヤシの森の消滅を示している。原因は、人口の増加による生活やモアイの運搬のための伐採でヤシの森が破壊されてモアイを運べなくなったため、製造されなくなっていったのだ。これは今の私達にも関係あることだ。地球全体を見てみると森は減ってきている。そこで森林破壊を防ぐために自分のできる事からしていこうと思った。

この単元の中にはもう一つの疑問がある。それは、モアイを作った文明はどうなってしまったのかということだ。これは、ヤシの森がなくなるとともに、豊かな表層土壌が流失して主食の栽培ができず、木で船を造れなくなったので魚を捕れなくなった。こうしてイースター島は食糧危機に直面し、文明が崩壊してしまったのだ。

これはイースター島だけではなく地球も同じである。筆者が「モアイは語る」から私たちに伝えたいことは、地球にとって森林は「文明を守る生命線」だということだ。森を破壊し尽くしたときに、イースター島と同じ飢餓地獄に陥るということである。そうならないように地球の限られた有限の資源を効率よく、できるだけ長く使える方法を追求しなければならない。それが、「人類が生き延びる道」だと思う。