

校長室の小窓から・・・

—No.6— 令和7年6月9日(月) 金光八尾中学校高等学校 校長 松井 祥一

教養を深め、品性を高く

体育祭は天候に恵まれ、無事終わることができました。生徒たちは、楽しそうに頑張ってくれました。熱い声援を送っていただいた皆様、ありがとうございました。

週が明けて、沖縄では早くも梅雨明けですが、この辺りではそろそろ梅雨の季節となりそうです。そのような中、世間では毎日のようにコメのニュースが流れています。稲作にとって雨は恵みそのものですから、梅雨は極めて大切な季節と言えるでしょう。カラ梅雨も駄目だし、豪雨も困ります。「五風十雨」(ごふうじゅうう)という言葉は、五日ごとに風が吹き、十日ごとに雨が降る、ということで豊作に適った天候のことですが、転じて平穏無事な世の中という意味で使われます。天候と世の中は密接な関係にあり、デジタル時代とは言え、私たちは自然の力に生かされていると改めて思います。

はじめとしたこの季節は体調管理が難しく、三人に一人が体調不良を実感すると言われています。しかし、七月になればすぐに期末考査です。受験生にとっても夏前に集中力を高めて、基礎を固めておく重要な時期です。気持ちにブレーキをかけないよう、規則正しい生活を送りましょう。ただし、焦りは禁物です。睡眠と休養をしっかりと、調子を整えてください。「寝る前スマホ」は要注意です。スマホ、タブレット、パソコンなどの光によって、メラトニンというホルモンの分泌が減り、睡眠障害の原因になります。特に目の前で見えるスマホは要注意です。

少し外に目をやると、あちこちで紫陽花が咲いています。紫陽花の青色や紫色は心を落ち着かせ、リラックス効果があると言われています。ストレスを感じたときは、紫陽花の花からエネルギーをもらおうといいかもしれません。梅雨時、自然に囲まれながら晴耕雨読の生活を送りたいものです。

ところで、紫陽花の花の色は土の酸性度(pH)で変化するそうです。酸性では青色や紫色に、アルカリ性では赤色やピンク色に咲くというのです。リトマス試験紙の反応とは逆だというのが面白く感じました。そうなる理由をぜひ調べてみて下さい。身の回りの些細なことに興味関心を持つことは、知識を広げ、経験を増やすことにつながります。教養を深め、品性を高めると言ってもいいでしょう。

