学校だより
第２９号
令和８年度

いつも心にあいうえお

令和８年　10月28日（水）
発行：那覇尚学院高等専修学校
文責：校長　初鹿野修

十少十多の健康十訓

在校生の皆さんへ

健康は、生活の中の基礎です。基礎体力も必要です。後期が始まり、２週間が経ちます。今一度、自分の健康、日常生活を振り返ってみましょう。改善は、自分の力が必要です。外的力も時には時には必要ですが、自分の意識も重要です。今の時期を十分見つめ、自分に克ことも必要になります。「　克己　」
今、もう一度自分を振り返って見てください。

① 食うこと少なくして、噛むことを多くせよ
② 乗ることを少なくして、歩くことを多くせよ
③ 着ることを少なくして、浴びることを多くせよ
④ 閑ゆることを少なくして、働くことを多くせよ
⑤ 怠けることを少なくして、学ぶことを多くせよ
⑥ 語ることを少なくして、聞くことを多くせよ
⑦ 怒ることを少なくして、笑うことを多くせよ
⑧ 言うことを少なくして、行うことを多くせよ
⑨ 取ることを少なくして、与えることを多くせよ
⑩ 責めることを少なくして、褒めることを多くせよ

二木健三　博士作

健康があってこそ、学習もできる、仕事もできる、大人も子どもも。

今、私たちは、この「十少十多の健康十訓」から、多くの事を学び取ることができればいいなと思います。
自分にとっては、今何が必要なのでしょうか。

海外学習も、もうすぐです。体調はしっかり整えましょう

※ちなみに私の健康法は、孫と遊ぶこと・孫のピアノを見ること・孫の自由研究を一緒にやること・小さな庭の手入れなどです。サックスの練習もレッスン日は楽しんでやっています。なかなか復習、予習は出来ていませんが。そして、乗馬。これも孫と行っていますが、最近は行っていません。時間を作らなくてはと思いながらもいろいろな用に流されて・・・これこそ、意識・意志が大事なんですよね。

比謝川　遠足　行ってきました　北谷





比謝川での川遊び・カヤック　に乗ってきました。

研修室で、自然についてのレクチャーを受けて、まずはパドルの使い方の講習。前後ろ、曲がるの基本動作を学習して、いよいよ、川へ。
１時間ほど、チームワークでカヤックを動かしながら、上流に上って自然観察を楽しみました。





午後は、北谷のアメリカンビレッジで、イングリッシュクエストに挑戦
ゲストティーチャーのクリスティーナ先生と一緒に、英語の問題を解きながら街を散策。クリスティーナ先生の英語のシャワーを浴びながらしっかり英語で問題を解くことが出来ました。
写真上：北イングランドの旅行者にインタビュー
写真下：英語で風景紹介

ある本で見つけました。保護者の心得「あいうえお」
「あ」・・あせらずに、一歩一歩、踏みしめて
「い」・・言うよりも、まず聴いてりやる、親心：上の話と通じます
「う」・・うちの中、きちんとさせる、よい環境
「え」・・笑顔こそ何よりも勝る良い教え
「お」・・おこるよりほめよう、させよう、よいしつけ

東京の小学校の校長先生の「あいうえお」です、私の「あいうえお」とは、また違いますがこの気持ちをもって、生徒と寄り添いたいと思います。
「あせらない・聴く姿勢・環境・笑顔・ほめる」
これは、何事においても大事なことかもしれません。