



## 生活リズムはつながっています

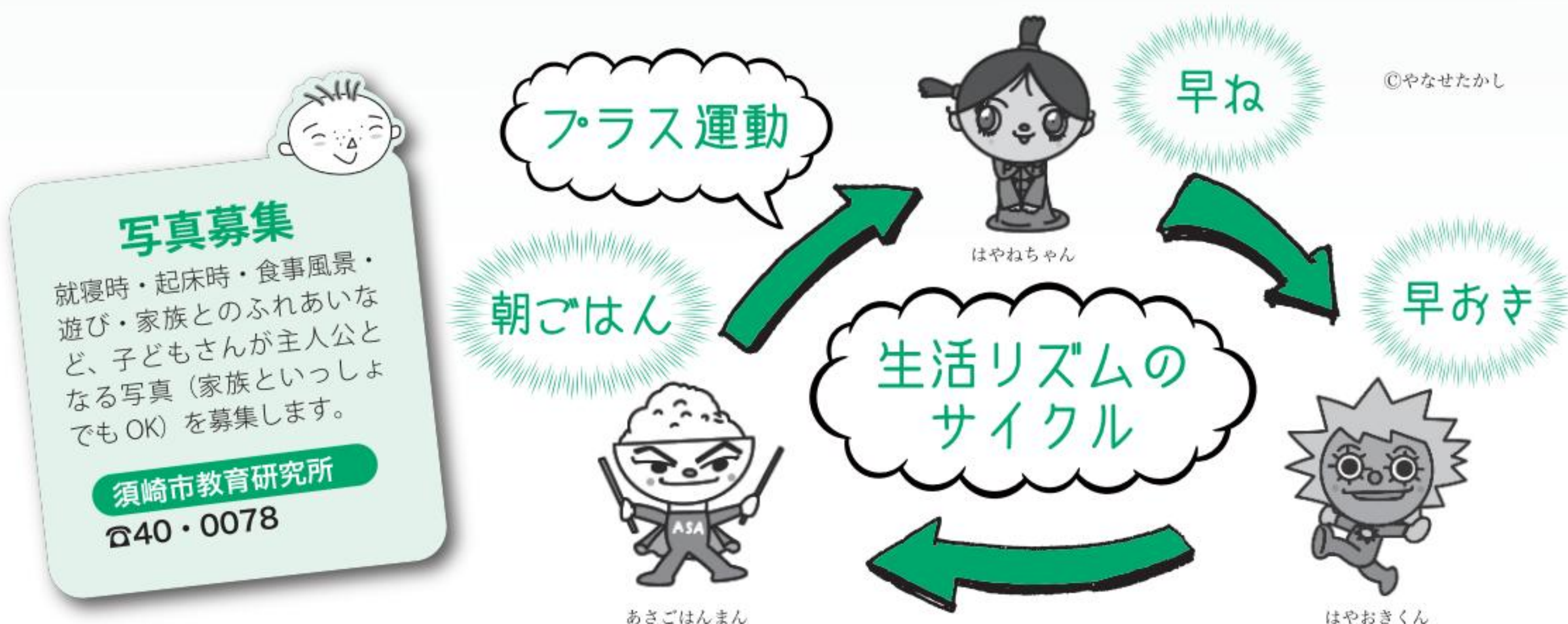
「早ね・早おき・朝ごはん」なんて「そんなにいつぱんにできません」と言われます。しかし、全部をしようとしなくても、何か一つに取り組み、自動的にすべてできるように becoming くるのです。

例えば、早く寝るようにすると、睡眠が十分取れて自然に早く目が覚めます。すると、朝の時間がゆつくり取れ、食欲がわき、朝食をとることが出来ます。それで学校に行く勉強もしつかり出来ます。

ここで一工夫が必要です。昼間に太陽の光を浴びて、たっぷり体を動かす遊びや運動をします。そうすると体が疲れて、夕食を食べると自然と眠くなり、早寝になるというサイクルができあがるのです。以降はこの繰り返しです。

生活リズムを変えることは大変かもしれませんが、ご家庭で何か一つでも良いので取り組み始めてみませんか。

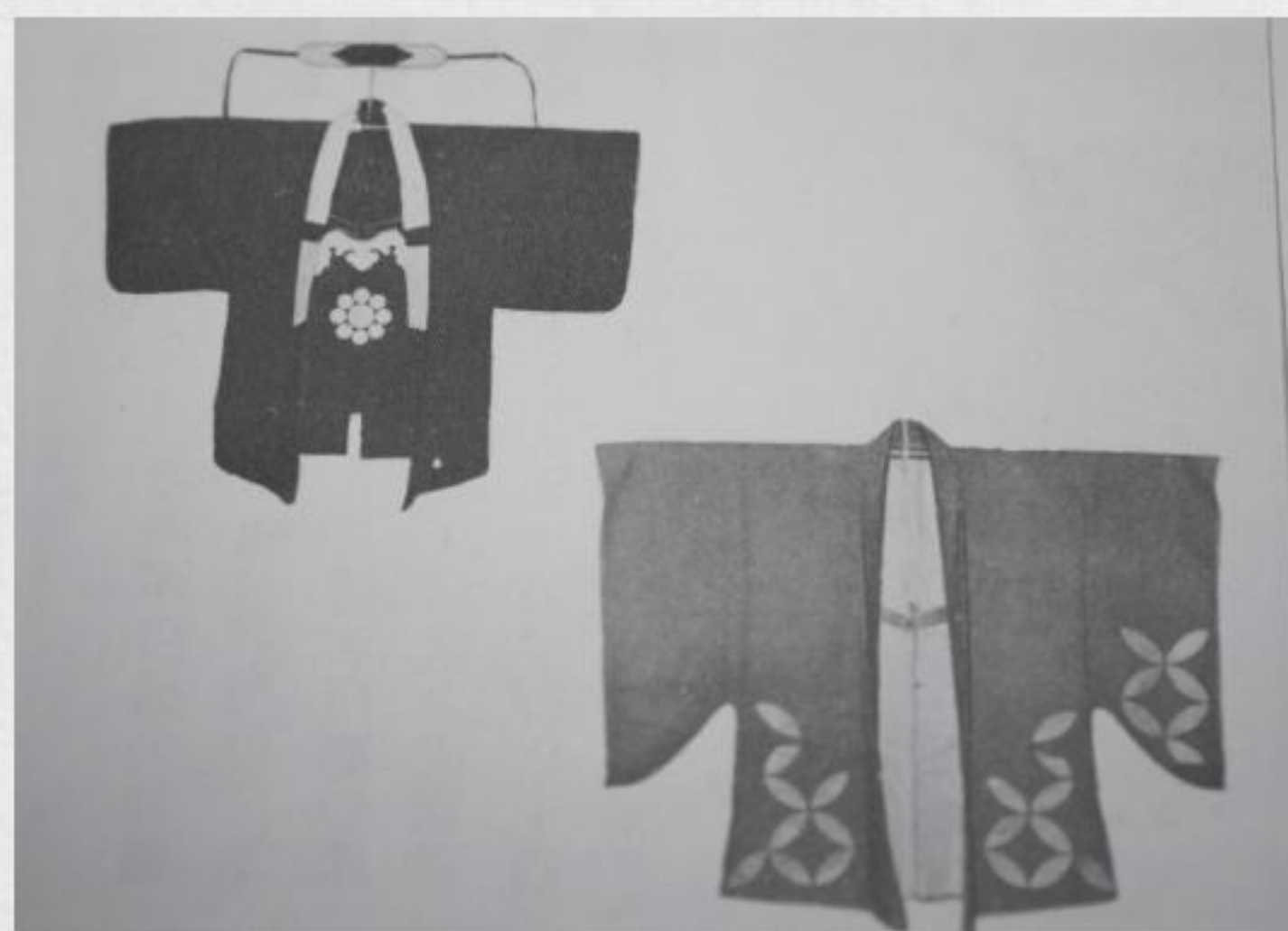
須崎小学校 校長 西原 浩二



### 写真募集

就寝時・起床時・食事風景・遊び・家族とのふれあいなど、子どもさんが主人公となる写真（家族といっしょでもOK）を募集します。

須崎市教育研究所  
☎40・0078



## すさぎの文化財

吉川家の陣羽織と火事羽織

押岡

その五十一

### 吉川

家は天保14（1843）年に譲受郷士となり、藩政末期には沿岸防備に従事した記録もあります。

吉川家の陣羽織（右）は身丈95・5cmで、表地は赤色のラシヤ、裏布は朱子織の井筒模様、

地質は肌色の絹です。表地には前後とも七宝模様の皮のアップリケが施されており、それが金色で地に映えて美しい。

この陣羽織は南蛮風の影響を受けており、儀式用として着用したらしい。

火事羽織（左）は、

表地は斜文織厚手木綿で、背に吉川家の家紋（九曜紋）があります。ぶっさき止りに結び布がついていて、そこに石帯を通すようになっています。石帯・胸当とも完全なものが保存されています。

▲写真は、須崎市教育委員会発行「すさぎの史跡と文化財」から転載