



武蔵野

学校だより NO.10
令和 8年 2月号
昭島市立武蔵野小学校
校長 大河原 博



武蔵野小 HP



「鬼は外 福は内」

副校長

節分とは本来、「季節を分ける」ことを意味し、立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれの前日のことを指していました。江戸時代以降、特に新しい年（春）が始まる前日である「立春の前日」が重視されるようになり、現在の形になりました。

では、何故、「鬼は外 福は内」と掛声するのでしょうか？

「鬼」の正体：鬼は目に見えない「陰（おん）」に由来し、災害、病気、飢饉など、人の力を超えた災い（邪気）を指します。

「豆」の理由：豆（大豆）は「魔目（まめ）」に通じ、鬼の目にぶつけて退治するパワーがあると考えられていました。また、炒った豆を使うのは「豆を炒る＝魔目を射る（射る）」という意味も込められています。江戸時代、商売繁盛を願って家の外に邪気を追い払い、内から福を呼ぶための「鬼門払い」として、商家から広まったとされています。

しかし、「鬼」を神として祀っている地域もあるため、「福は内、鬼も内」という掛け声の例外もあるそうです。【因みに、「鬼（おに）」の由来は、「隠（おぬ）」という目に見えない存在を指す日本語が変化した説と、中国から伝来した「魂」を意味する漢字「鬼（き）」が結びついたものという説もあります。】

私の小学校の頃は、年間行事で「豆まき」を行った記憶があります。（ここぞとばかりに、先生に思い切り投げ付け、先生も本気で投げ返してきて、『鬼は外 福は内』がいつの間にか、【先生対子供たちの戦い】になったことを、記憶に残っています！

現在は、個別のアレルギー反応状況などを鑑みて、学校内ではできません。

日本の伝統文化の一つとして、各御家庭で工夫し、行ってみてはいかがでしょうか。



2月 心身ともに健康

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ冷え込みが厳しい日が続いています。今月は、寒さに強い体を作るための2つのポイントを紹介します。

- ・「まごわやさしい」食事：免疫力を高める食材（豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いも）を意識して摂り、内側から強い体を作ります。
- ・適度な運動と加湿：寒さで筋肉が固まると怪我をしやすくなります。運動前の準備体操を念入りに行いましょう。また、室内では適度な湿度を保ち、喉の粘膜を守ることも体力維持に繋がります。

学校では、中休みや昼休みの外遊びを推奨しています。御家庭でも、休日には親子でウォーキングなどを楽しみ、体を動かす機会を作ってみてはいかがでしょうか。



★子供を交通事故から守るための重要ポイント★

- ・反射材と明るい服：塾や習い事の帰りに備え、JAF公式サイトで推奨されているような反射材（リフレクター）をカバンや靴に装着させましょう。
- ・「止まる・見る・待つ」の徹底：信号が青でも、右左折車が来ないか必ず自分の目で確認するように伝えてください。
- ・日没の早さと視認性：2月はまだ日が短く、夕暮れ時（16時～18時）の事故が多発します。特に、薄暗い時間帯はドライバーから子供が見えにくくなることを伝えてください。



◆学校公開授業及び道徳地区公開講座◆

学校公開授業、ならびに道徳地区公開講座に御来校いただき、誠にありがとうございました。アンケートの御意見や御感想を真摯に受け止め、今後の教育活動の充実と改善に努めてまいります。

2月の生活目標：寒さに負けず元気に過ごそう