



# 武藏野

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



武藏野小 HP

2月

『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」と掛け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（邪氣）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「豆を炒るニ魔目を射る（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、内から福を呼びたための「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、中国から伝來した「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。（ここぞばかりに、先生に思いっ切り投げ付け、先生も本気で投げ返ってきて、『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に重要なポイント★

・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、左右折車が来ないか必ず自分の目で確認するよう伝えてください。

・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