

すぎたに

根獅子小学校だより

【校訓】「やさしく」「かしこく」「たくましく」
2022. 2. 1 文責:校長 村川 司麻
平戸市立根獅子小学校(平戸市根獅子町 181)
TEL0950(22)9233/FAX0950(28)1020
Eメール:neshiko@educet03.plala.or.jp
<https://www.city.hirado.nagasaki.jp/kurashi/school/neshiko>

背筋を伸ばして！力を伸ばそう！

3学期に入り、2学期に行った「歯と姿勢の検査」をもとに、健康教育の更なる充実を目指し、『健康マイスターカード』の取組を始めました。子どもたち一人一人が、自分の姿勢を振り返り、改善したい目標をもち、毎日取組の結果を記入します。カードには、学校や家庭での生活時間の姿勢をよく振り返り、しっかりした目標が記入されていました。また、教室には、目標とする姿勢の写真掲示もありました。始まって間もないですが、授業中、給食中の姿勢が良くなっています。子どもたち一人一人の意識が高まっているように感じます。続けて姿勢を保つこと、今までの自分の癖を直すことは、非常に難しいことです。継続しての取組が実を結ぶように、声掛けや振り返り、活動の工夫をしながら良い姿勢の生活習慣ができ、子どもたちの様々な力がすくすくと伸びるように取り組んでいきたいと思えます。

【正しい姿勢の効果】

- ① 運動能力がよくなる(目的動作を行うために効率の良い関節の動きがしやすくなり、瞬発力や持久力の能力が上がる。)
- ② イライラしにくい(正しい姿勢で深い呼吸ができると、副交感神経によってリラックス状態になる。落ち着いた学習ができる。不安、頭痛の解消)
- ③ 疲れにくい(血流が良くなり、疲れにくい身体が作れるようになる。)
- ④ 集中力が上がる(血流が良くなり、脳が活性化する。姿勢が崩れても、座り直すなど、無理せず正しい姿勢を続けることで集中力アップにつながる。)
- ⑤ 身体の不調を予防できる(バランスよく身体に負担がかかったり、バランスよく筋肉を使ったりすることにより、不調を予防できる。頭痛、肩こり、ひざの痛み等)

正しい姿勢で食事をしよう！

1月28日(金)、給食集会を行いました。「給食の姿勢」「給食のマナー」を中心に全校児童が学ぶ集会になりました。給食委員会の児童がマナークイズをして間違い探しをしたり、正しいマナーを振り返ったりすることができました。また、全校児童が正しいマナーで食事をする体験活動にも挑戦しました。全校児童から励ましの言葉をもらいながら、よく頑張ることができました。集会を振り返っての感想では、学んだことや今までの自分を見つめること、これからの目標などが聞かれる良い集会となりました。



【児童の感想紹介】

- ・箸を正しく持つことが苦手です。頑張ることができるようになりたいです。
- ・足を組んだり、背中が曲がって食事をしていました。気を付けて直していきたいです。
- ・気を付けても足を組んでしまいます。学校だけでなく、家でも、いつでも正しい姿勢ができるように頑張りたいです。

2月行事

- 1日(火) 少年の日
- 2日(水) 生活朝会
- 3日(木) 一日入学
- 7日(月) 委員会活動
- 9日(水) PTA執行部会(19時)
- 10日(木) オペラ体験学習
- 11日(金) 建国記念の日
- 14日(月) クラブ活動
- 15日(火) 薬物乱用防止教室
- 16日(水) 全校ボランティア
- 17日(木) オペラ体験学習
- 18日(金) 授業参観、懇談会
- 20日(日) 家庭の日
- 23日(水) 天皇誕生日
- 24日(木) オペラ体験学習
- 28日(月) 委員会活動

※コロナ拡大状況により変更する場合があります