



あおぎり

須坂市立森上小学校
学校だより
R元. 9. 24No.7

参観日・引き渡し訓練・PTA作業 ありがとうございました。



9月14日土曜日。ご多用の中、大勢の方々にご来校いただき、授業を参観いただきましてありがとうございます。前回の参観日はプール参観でしたので、教室での授業を参観いただくのは久しぶりでありました。運動会を春に行ってしまう本校において、比較的ゆっくりと学習に取り組めるのが今頃ではないかと考えます。子どもたちの様子を参観いただき、お気づきの点ありましたらなんなりと感想を担任までお寄せ下さい。

参観に引き続き「引き渡し訓練」も行いました。こちら、1年生の引き渡し訓練と隔年実施と言うことで2年ぶりの訓練となったわけですが、全ご家庭での引き渡しを実施することができ、保護者の方々の意識の高さを感じました。ご協力本当にありがとうございました（さすが、森上小の保護者の皆様！拍手）

そして、その後はPTA作業も実施させていただきました。少し暑い日ではありましたが、6年生の保護者・理事会の皆様・環境衛生部の部員様・6年生の児童・職員でいい汗を流させていただきました。きれいになった側溝・校庭・花壇・昇降口・トイレ・カーテン等。集計いただいたベルマーク。どれも、普段では十分にきれいにできない場所・ことばかり。保護者の方々のご協力に感謝するとともに、児童・職員共々一生涯懸命学習し、学ぶことで恩返しを致したいと思います。気持ちの良い環境を整えていただき、本当にありがとうございました。



9月18日校長講話

腰骨を立てましょう（はい）これから、校長先生のお話を始めます。おねがいします（おねがいします）
今日のお話は2つになります。（2学期のがんばっている姿・姿勢について）

2学期が始まって約1ヶ月がすぎました。2学期に立てた、自分のめあてに向かってがんばっていますか？これは、この1ヶ月のみなさんのがんばる姿です。（画像を紹介）今できないことができるようになるためには、いやなことも継続すること、続けることが大切です。がんばりましょう。

さて、次は姿勢のお話です。まずは、すわっている時の姿勢について、いくつか写真を見せます。どれがいい姿勢か考えてください。次は立っているときの姿勢です。どうかな？ではでは、なんで悪い姿勢はだめなのでしょう。（2年・4年に応えてもらう）悪い姿勢だと、集中できない・疲れやすい・体の痛みなどがでてしまいますが、みなさんも身に覚えはありませんか。で

どんな姿勢がいい姿勢？



は、どうしてこのようなことがおきてしまうのでしょうか？それは、悪い姿勢だと、空気がうまく吸えないのです。ちょっと、やってみますかね。（悪い姿勢で吸う。良い姿勢で吸う）どうですか？息がしづらかったのは？（悪い姿勢）



そうですね。今やってもらったように、姿勢が悪いと呼吸がたくさんできずに、体に酸素がいかないんだね。そうすると、頭や体に酸素がいかなくて、集中できなかったり、疲れやすい体になってしまったりします。また、姿勢が悪いと、これはスマホを操作しているようすだけれど、このような姿勢だとね、首にだね、30kg近くの重さがぶら下がっているのと同じくらいの力が首にかかってしまいます。なので、体がいたくなっちゃうんだね。悪い姿勢だと、よくない

ことがあること、わかったかな？では、次に、逆に、良い姿勢だとどうかをお話するね。これは、さっきと、反対なんだね。良い姿勢だと、集中力はアップして、疲れにくいし、ケガもしづらい体になります。良い姿勢の良さ、わかってもらえましたか？

では、ちょっと良い姿勢をやってみようと思います。校長先生が良い姿勢をつくるポイントを言うので、それに合わせてやってみましょう。（立って、やってみる）いまやったのが、立ったときの良い姿勢なんですが、この姿勢がとれるようになる体操があるので、最後にみんなでやってみましょう。（体幹を鍛える・柔軟を高める・猫背改善の体操）

授業の合間や、体育の準備体操などに取り入れて正しい姿勢を手に入れて、集中力のある、つかれない、ケガをしない体をゲットしましょう。これで、校長先生のお話を終わります。

立位姿勢 チェックポイント



では、みなさんで実践してみよう！

（3年SKくん）がんばる姿は目標にもなるんだなと思います。それに「できないことができるようになるためには続けること」と言うことが大事なんだと思いました。姿勢をよくすると良いことが4つありました。1つめは集中力がアップするということ。2つ目は疲れにくいこと。3つ目はケガの予防。4つ目は呼吸、酸素のことです。（中略）姿勢をよくするとこんなすごいことがおきるんだなあとということがすごいいました。これからがんばる姿をたくさん見せられるようにしたいです。姿勢もこの4つを大切にしていきたいです。

【体幹を鍛える】

- ・両腕を耳につけるようにまっすぐ上げる
- ・膝が90度になるように上げる
- ・足踏みをするように左右交互にあげる

【柔軟を高める】

- ・足を揃えて足首を持っしゃがむ
- ・足首を持ち、かかとを床につけたまま、5秒かけて膝をのぼす
- ・足首を持ち、かかとを床につけたまましゃがむ（くりかえす）

【猫背改善】

- ・頭の後ろで手を組む
- ・肩甲骨を近づけるように腕を左右に開き胸を反らせる
- ・肘を前に持って行き、首を丸める（くりかえす）

今回の校長講話の内容は、実は夏休みに行われた「学校保健委員会」でも保護者の方々に話をさせていただいた内容であります。そして、上記の体操もその時に紹介させていただきました。3つの体操10回くらいをめどに、短時間でできますので、ご家庭でも取り組んでいただければと思います。（効果100倍になっちゃいます(^_^)v）



須崎市立森上小学

校長 田中 菜穂子

電話 245-0236