



志を立てよ！

トップを目指せ！

麻生学園小学校 学校通信

至心

令和5年度
第5号【9月】

正しい姿勢で

研究部長 高田圭

子ども達の様子を見ていて、時々「姿勢が悪いな」と思うことがあります。特に気になるのは、イスに座っている時の姿勢です。何かを書こうとする時に、肘をついている子や、イスの前の方に座り、背もたれに寝るような形でもたれかかっている子など様々です。授業中など、気が付いた時には声をかけてはいますが、すぐに元の悪い姿勢に戻ってしまうというのが現状です。癖になってしまい、なかなか正しい姿勢が持続できません。

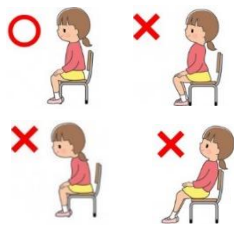
「姿勢が悪いと何がいけない？」と思う方もいるかもしれませんが、何が悪いかわわれれば、まず1つ目は「やる気の低下」につながってしまいます。姿勢がだらけていると、気持ちもだらけてくるものです。少し面倒くさいと思っても、軽く背筋を伸ばすことを意識するだけで、集中力や気持ちが変わっていきます。

2つ目は「格好が悪い」ということです。見ていてシャンとしていないものは、やはり美しくありません。姿勢が悪いと、書いている字まで格好悪くなってしまうのです。

そして3つ目は「健康上の問題」です。背骨の変形だけでなく、そこから内臓や筋肉など、体中に様々な悪影響を及ぼすそうです。

生活の中で「姿勢を悪くする生活習慣」について少し調べてみると、次のようなものがありました。

- 寝転んでテレビを見る
- 前のめりの姿勢でスマホを操作する
- 片足に重心をかけて立つ
- いつも荷物を片方の肩に担いで持つ
- 座ったときに足を組む
- 座った時に肘をつく
- 座る時に背中を丸める
- 座る時に浅くすわって背もたれに身体をあずける
- 床に座ると、いつも決まった方向に横座りをする などなど



家庭での様子を思い返してみても、心当たりのあるものはありませんか？ 日頃から正しい姿勢を心掛けるということは、意外と見過ごしがちです。でも、これらの姿勢を直すだけで、ちょっとやる気が出る・集中力が高まるだけでなく、格好よく見えて、さらには健康になるのですから、今後は今まで以上に、子ども達の姿勢について学校と家庭が一緒になって心掛けていくことができればと思います。

お知らせ

★9月の中学校説明会

- 上智福岡中学校 8日(金)
- 東明館中学校 14日(木)
- 西南学院中学校 19日(火)
- ※ 時間と場所は、いずれも 13:55~14:35 多目的ホール

★9月の出前授業

- アルソック「安全教室」 8日(金)
 - ・ 9:10~9:55・・・1, 2年
 - ・ 10:00~10:45・・・3年
 - ※ 場所は、多目的ホール
- 「固さと強さ実験教室」 22日(金)
 - ・ 13:55~15:20 全学年
 - ※ 場所は、多目的ホール 又は 体育館

★牛乳費について

現在の世の中での状況下で、牛乳代もやむなく値上がりとなる旨の連絡が業者からありました。9月に飲む分(10月初めに徴収分)より、1個62円から64円となります。どうぞご了承ください。9月初めに徴収する7月分牛乳費までは1個62円です。

9月		行事予定	10月		行事予定
1	金	全校朝会、避難訓練	1	日	
2	土	クラブ活動、夏休み作品展(~8日)	2	月	始業式、委員会活動
3	日		3	火	
4	月	委員会活動	4	水	実力テスト6年
5	火	知のオリンピック	5	木	
6	水	アスター幼稚園訪問3,4年	6	金	大掃除
7	木		7	土	公開授業、懇談
8	金	ALSOK 出前授業1~3年、上智福岡中説明会	8	日	
9	土	休日	9	月	スポーツの日
10	日		10	火	お弁当の日
11	月		11	水	
12	火	お弁当の日、縦割り集会	12	木	
13	水		13	金	
14	木	実力テスト6年、東明館中説明会	14	土	入学体験会
15	金		15	日	
16	土	入学体験会	16	月	
17	日		17	火	
18	月	敬老の日	18	水	
19	火	西南学院中説明会	19	木	
20	水		20	金	
21	木		21	土	
22	金	固さと強さ実験教室1~6年	22	日	運動会
23	土	秋分の日	23	月	振替休日
24	日		24	火	
25	月	大掃除、15:30一斉下校	25	水	
26	火	終業式、11:30一斉下校	26	木	
27	水	秋季休業	27	金	実力テスト1~5年
28	木	秋季休業	28	土	休日
29	金	秋季休業	29	日	運動会予備日
30	土	秋季休業	30	月	
-	-		31	火	

おもいッぽ

6年 宿泊学習

1~3年 自然体験

4~6年 クラブ活動

学校説明会
【早稲田佐賀中】
【弘学館中】【大濠中】

麻生学園小学校
公式YouTubeチャンネル
ここをクリックすると学校紹介をご覧いただけます。 YouTube

7月配信→「6年理科 水溶液の性質」「1年音楽 とんくるりんぱんくるりん 等」「2年算数 3けたの数」「クラブ活動(4~6年)」「学校説明会【早稲田佐賀中】【弘学館中】【福大大濠中】」「1,2年出前教室 meiji 手洗い教室」「第3回実力テスト6年」「3年キャリア 交流会の練習」「2年国語 あったらしいな、こんなもの」「1年英語 入学体験会」「5,6年出前教室 救命入門教室」「1年国語 朗読劇」「夏休み前大掃除」「夏休み宿題配付(2,3年)」「全校朝会、校内児童画展入賞者発表&表彰」「6年宿泊学習」「1~3年 自然体験」等

まだ視聴されていない方は本校HPへGo(^_^)