



令和5年度 大和小学校だより



くすのき

令和5年6月16日

◆姿勢講話「姿勢と学習」

今年度は、学校教育目標にある「～自らきたえる子～」に重点を置き、運動や体力向上に関わる活動を積極的に取り入れています。

今回は、岐阜市にある杉山接骨院の院長であられる杉山裕一さんに、子どもたち(5/26)だけでなく保護者の方(6/8)にも講話をしていただきました。

○足を床にペタッと付けること(正しい姿勢)は、体重が足にもかかるため、重い頭や腕の重さが軽減され、肩(首)への負担が減る。

⇒だから、本校の合言葉「ピン・トン・ペタ」は理にかなった言葉である。

○(良い姿勢のひとつの要素となる)胸を張ることは、たくさんの酸素を吸い、頭に酸素を送ることにつながる。それは、勉強するときの呼吸が楽になり、集中力が増すことでもある。背中が丸まっていると、胃と腸が圧迫され、食べたものが上手に吸収されない。

⇒「ピン・トン・ペタ」にプラスして「シュッ」の合言葉により、胸をあげるとよい。それを、給食の時も意識することで、体に入ってくる栄養も変わり、身体が大きくなる。

○例えば、週末等に特別トレーニングすることは、その時だけ体を鍛えることになる。でも、毎日正しい姿勢での生活を心がけることは、一日中お腹や背中の筋肉を鍛えていることと一緒である。正しい姿勢をすることは疲れる。

⇒疲れるということは、お腹と背中の筋肉を使っている証拠。姿勢が崩れて(疲れて)しまったら、思い出せばいい。そして

直せばよい。勉強と同じで、続けること(積み重ね)で、よくなっていく。

「大きくなりたい。」「勉強ができるようになりたい。」「運動ができるようになりたい。」と願う子どもたちは、先生の話に熱心に聞き入りました。今後、少しでも思い出し、自ら直せる子どもたちが増えるよう、学校でも声かけをしていきたいと思います。

親子が同じ講師の方から話を聞くことは、ご家庭での声かけが学校と共有され、正しい姿勢の向上につながります。今回の姿勢講話が、家庭内の話題のきっかけになると嬉しいです。エクササイズもどうぞ親子そろって行ってください。

ご参加いただきました保護者の皆様、ありがとうございました。

◆プールの授業開始(6/12～)

コロナ禍により中止していたプールの授業が、いよいよ今週から始まりました。4年振りです。3年生以上の子どもたちの手によって見違えるほどきれいになったプールで泳ぐ子どもたちの表情は、とても嬉しそうです。

私たちは、水の怖さを十分理解しつつ、水の楽しさを感じられる授業となるよう工夫しています。天候や水温に左右される授業ですが、1学期末まで1回でも多く入れるよう、ご家庭でも、体調管理や持ち物の準備等、ご協力お願いします。水への恐怖がなくなるような楽しい練習も工夫していただくと嬉しいです。

校長 山口 真理子

7～9月の主な行事予定 (6/16時点の予定のため、今後の変更もあり得ます)

日	曜	行事等	下校時刻	日	曜	行事等	下校時刻
7/1	土		—	9/1	金	夏休み作品展②7:50～17:00	14:55(1・2年)
2	日		—	2	土	科学・社会科作品展	—
3	月	生活目標強調週間(～7日)	15:20(全校)	3	日	10:00～15:00(池田町中央公民館)	—
		アルミ缶回収(～7日)		4	月		15:20(全校)
		P T A読み聞かせ(朝)		5	火		14:55(1～3年)
4	火	児童朝会	14:40(全校)	6	水	運動会結団式 クラブ	14:55(1～3年)
5	水	やまと活動	14:55(1～3年)	7	木	全校朝会	14:55(1・2年)
6	木	児童学校アンケート 委員会 特別支援教育訪問	14:55(1～4年)	8	金		14:55(1・2年)
				9	土		—
7	金	5年研究授業	14:40(全校)	10	日		—
8	土		—	11	月	アルミ缶回収(～15日)	15:20(全校)
9	日		—	12	火		14:55(1～3年)
10	月		15:20(全校)	13	水	クラブ	14:55(1～3年)
11	火	朝活:運動 個別懇談①	13:40(全校)	14	木	P T A本部役員会・運営委員会	14:55(1・2年)
12	水	個別懇談②	13:40(全校)	15	金	S C来校(午前)	14:55(1・2年)
13	木	児童朝会 個別懇談③	13:40(全校)	16	土		—
14	金	クラブ S C来校(午前) 団リーダー顔合わせ会 学校保健安全食育推進委員会	14:55(1～3年)	17	日		—
				18	月	敬老の日	—
				19	火		14:55(1～3年)
15	土		—	20	水	運動会委員会	14:55(1～3年)
16	日		—	21	木	P T A地区委員会	14:55(1・2年)
17	月	海の日	—	22	金		14:55(1・2年)
18	火	朝活:運動 大掃除	14:40(全校)	23	土	秋分の日	—
19	水	分団児童会	14:40(全校)	24	日		—
20	木	1学期終業式	13:45(全校)	25	月	芸術鑑賞教室	15:20(全校)
		食育マイスター委嘱式		26	火	全校練習① 視力検査	14:55(1～3年)
21	金	夏季休業日開始	—	27	水	運動会委員会 視力検査	14:55(1～3年)
26	木	芽室町派遣団交流会	—	28	木	学校職員課訪問	14:55(1・2年)
30	日	小中合同リサイクル②	—	29	金	全校練習② 視力検査	14:55(1・2年)
8/6	日	小中合同リサイクル②予備日	—	30	土		—
14	月	学校閉庁日～16日(水)	—	<p>【「命の授業」を実施しました】</p> <p>6/6(火), 7(水)に, 助産師の金指先生をお招きして, 1～6年生それぞれの学年に対して, 「命の授業」を行いました。「プライベートゾーンとは」から「大人になるための身体の変化」など, 各学年の発達段階に応じた内容を, 人形などの具体物を用いながら, 優しい口調で, 分かりやすく丁寧に教えていただきました。「<u>自分の身体だけでなく, 相手の身体も大切にしようとする態度</u>」が身に付いた貴重な時間となりました。</p>			
18	金	町県外研修～22日(火)	—				
22	火	夏休み課題提出①8:30～16:00	—				
23	水	夏休み課題提出②8:30～16:00	—				
26	土	P T A親子清掃 9:00～	—				
29	火	2学期始業式	13:45(全校)				
		すくすくカード(～9/4)					
30	水	発育測定 命を守る訓練	14:55(1～4年)				
		委員会 挨拶運動					
31	木	発育測定 夏休み作品展①7:50～17:00	14:55(1・2年)				

※下校時刻に記載のない学年は、15:40に下校します。