

チーム えがお



学校便り NO. 35
平成 29 年 11 月 29 日発行
北川小学校 校長室

《学校教育目標》 「自ら学び 心優しく たくましく生きる児童の育成」
「かしこく」自ら学ぶ子 「やさしく」心豊かな子 「たくましく」やりぬく子



北川っ子 姿勢が気になります！



11月18日(土)の学芸会終了後、第2回学校評議員会を開催しました。学芸会では、よく声が出ていて、一人一人が主役だったという感想をいただきました。また、オープンスクール等の授業参観を通して、子どもたちが落ち着いて学習し、あいさつもよくできているとほめていただきました。しかし、授業中の姿勢については気になるというご意見でした。背筋がぴんと伸びていなかったり、両足が床にきちんとついていなかったり、鉛筆を持たない方の手が使えていなかったりと、日頃から気になっていたところでした。今後、気を付けて指導していきたいと思います。ご家庭でも、食事や家庭学習のときなど気を付けていただければありがたいです。ご協力よろしくお願いします。

姿勢がよくなれば、こんな良いことが・・・

<集中力が高まります> ****

・東京大学の池谷裕二准教授によれば、集中力は姿勢と筋力が密接に関係しており、姿勢が悪くなると集中できなくなるのだそうです。人間は、姿勢が悪いとそれだけ余分な筋力を使ってバランスを保とうとしてしまいます。そのため、体の背骨や骨盤などのさまざまな部位への負担が増え、全身へのストレスが増加することになるのだそうです。

・ベネッセが座り方と集中力に関する調査を行ったところ、背筋を伸ばし姿勢を正して座ったときの方が、崩れた座り方をした時と比べて問題の正答率が向上したそうです。

<脳の働きが活発になります> ****

・良い姿勢を心がけることで胸が大きく開きやすくなり、その分、肺へ空気を取り込み易くなります。これにより、より深い呼吸をすることが可能になり、酸素が脳や体にいきわたりやすくなります。

<見方を変えて いいところ探し！>

友達ベリーグッドで12名の子どもたちが、異学年の友達のよいところを紹介しました。今回は、先生からのコーナーの中で、1枚の絵から、いろいろな見方ができることを体験しました。友達も見方を変えると、よいところがたくさん見つかるはずだということに気づいてほしいと思います。



<3人1プランターでパンジーの定植>

3人で1つのプランターに協力して植えました。班の仲間で力を合わせて、水やりや花がらつみの世話をし、春まできれいな花を咲かせてほしいと思います。一つのことをやり遂げる力も育てて行きたいです。

