



河小だより

四日市市立河原田小学校
学校通信 第 13 号
令和6年12月5日(木)
文責 校長 福井 宣行



12月に入り、朝夕がめっきり冷え込んできました。幸い本校ではまだありませんが、市内ではインフルエンザをはじめとした学級閉鎖があったと聞こえてくるようになってきています。子どもだけでなく、家族の皆様におかれましても、手洗いうがいを行ない、予防に努めていただきますようお願いいたします。

11月中は、フリー参観や持久走記録会をはじめとした各種行事にご参加、ご理解やご協力をいただきありがとうございました。2学期も残りわずかです。引き続きご理解ご協力よろしくお願ひいたします。

【持久走記録会の様子から】



人権週間 12月4日～12月10日

昭和23年(1948年)12月10日、国際連合第3回総会において、全ての人民と全ての国とが達成すべき共通の基準として、「世界人権宣言」が採択されました。

世界人権宣言は、基本的人権尊重の原則を定めたもので、採択日である12月10日は、「人権デー(Human Rights Day)」と定められています。

いじめや虐待、性被害等の子どもの人権問題、インターネット上の人権侵害、障害のある人や外国人、アイヌの人々、性的マイノリティ等に対する不当な差別や偏見、部落差別(同和問題)、ハンセン病問題といった多様な人権問題が依然として存在しています。

これらの問題の解決には、マイノリティ(少数派)に対して、私たち一人一人がマジョリティー性(多数派)の優位性を自覚することが第一歩です。差別されずに生きていけるということは、差別によって精神的なダメージを受けたり、自信を喪失したり、抗議の声を上げるなどといったことに対処しなくても生きていけるという優位性があるということなのです。このため、認識を自分のこととして捉え、互いの人権を尊重し合うことにつなげていければと思います。

12月2日(月)には、人権週間に先駆け、南中ブロック人権フォーラムが行われました。南中学校1年生と日永小学校・泊山小学校そして河原田小学校の6年生が一堂に会し、制服について語り合う機会を持ちました。南中学校の生徒が、「誰がどんな制服を選択しても、差別するような学校ではない」と意見を言っていたことが印象的でした。



授業に臨むための土台づくり～姿勢保持編～

授業の様子を見ていると、姿勢が保持できない子どもが見られます。浅く腰を掛けもたれかかったり、突っ伏してしまったり、片膝を立てたり、中には1時間座っていられなかったりすることもあります。「きちんと座りなさい」と注意して一瞬良くなっても、すぐにまた崩れてしまいます。

これは、子どもの不真面目さが問題ではなく、「体幹」と「平衡感覚」の未成長であることが多いと言われています。そのような子どもに姿勢を保持をさせようとすると、その行動に集中してしまい、逆に授業に集中できなくなってしまうことさえあります。特に、低学年時に姿勢の保持が難しいのはこの理由が多いです。

学校でも姿勢保持について指導をしているところですが、ご家庭でも少し意識をして積み重ねをするだけで大きく変わってることがあります。今回は、正しい姿勢を身につけるためのヒントをご紹介します。

【保健室前11月の掲示「ゲー パタ ピン」】



足裏がパタッとなっていないと、体幹が中心から外れ、さらに外れた分を腕や上体でカバーしようとして、さらに姿勢が崩れます。

《日常生活の中で》

お子さんの様子を見ていて、テレビやゲームなどをしているときに、寝転がったり、何かにもたれかかったりしていることが多くなっていませんか？「姿勢よく」とまで言いませんが、もたれることなく、座ってテレビを視たり、ゲームをしたりするだけでも効果が期待できます。時間制限を設けて、座ってできる時間を作ってみましょう。

《体幹を鍛える》

体幹は姿勢の中心です。したがって体幹が弱い子は、下半身上半身共に崩れやすくなります。よって、体幹を鍛える運動は大切です。「体幹を鍛える」と聞くと、腹筋や背筋など筋力トレーニングを想像する人もいますが、体幹の直立性は、棒にぶら下がったり、何かに登ったり降りたりする時に鍛えられます。楽しく運動することが効果を大きくするので、遊びの中で体験させることができるといいですね。

《平衡感覚を鍛える》

人間は本来、体幹周りの筋肉を無意識に調整して、姿勢を保つ機能があります。しかし、バランスをとる機能が十分に発達していないと、無意識に姿勢を保つことが難しくなり、結果的に姿勢が崩れてしまいます。平衡感覚＝バランス感覚を養うには、平均台やアスレチックなどで遊ぶことも効果がありますが、日常生活の中でも、例えば、おぼんに食器をのせて運ぶお手伝いなども効果的です。このように日常にもいろいろできる機会はたくさんあります。遊びやお手伝いの中で、積み重ねていきましょう。

子どもがうまくできないときには、何らかの理由があることが多いです。今回のように、できないことの理由かもしれないと知るだけで、子どもの行動の見方が大きく変わります。保護者の皆様も、「できない」だけではなく、「こうすればうまくいくよ」「うまくいくかもしれない」という情報を得て子育てのヒントにしてみたいかでしょうか。