

たかはな



『仲間を大切にする』 「今日も来てよかった 明日も行きたいと思える学校」

2013.11.11 No.13

授業参観&地区文化祭

11月2日（土）・3日（日）の両日、高花平の地区文化祭が行われました。
3日は授業参観そして文化祭での舞台発表等、児童たちも張り切って参加していました。たくさんの保護者・地域の皆様方ありがとうございました。



さつまのおいも



みんなでodorou九九ダンス



ことばの合唱「ガオー」



リコーダー、合唱



リコーダーメドレー



リコーダー、合唱



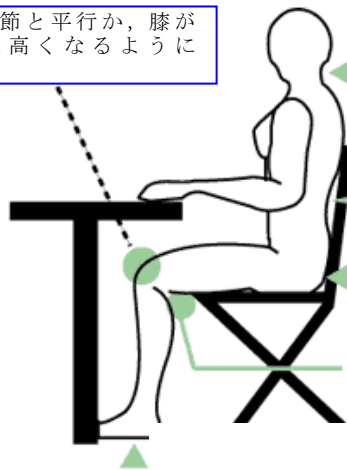
姿勢 悪くないですか？

各クラスの授業を参観に行くと、どのクラスにも数人姿勢のよくない児童を見かけます。あまりにひどいと私も姿勢を正すように言います。

勉強だけでなく、姿勢を正しくするという事は、その効率や気持ちの入り方に大きな変化を及ぼします。やる気がないときは机にひじをつき、ほおづえをつくなどの状況があらわれます。知らず知らずのうちにそのような姿勢をとってしまうのです。意識して正しい姿勢をとることが大切です。

【座り方】

膝が股関節と平行か、膝がわずかに高くなるようにする



軽くあごを引き、背筋を伸ばす

背筋を伸ばす

お尻を背もたれに密着

座面の端と膝の浦にこぶしが1つ入る程度

★正しい姿勢とは背筋と首筋を曲げることなく、足のかかとを下につけて座る事です。無理に背筋を張るという感じではなく、リラックスした上で軽く背をのぼす感じでいいのです。足を組んだりすると、やはり背筋

が曲がってしまい首筋にまで

影響を与えてしまいます。机と目の位置としては30～40センチくらい離れていることが目安になります。休憩時には軽く首筋をまわしたり、背筋を伸ばしたりという軽い運動をおすすめします。できるだけ、血流をよくするイメージでおこないましょう。是非お家でも、正しい姿勢で生活する習慣を身に付けさせてください。

悪い姿勢は良い影響を与えない

- ・ 集中力が低下します。
- ・ 視力が低下します。
- ・ 背中が丸まっている分身長が低く見えてしまいます。
- ・ 猫背姿勢は内臓を押し下げるので内臓下垂を起こしやすくなります。
- ・ 左右のバランスが崩れ側弯症を助長する恐れがあります。

など、子供たちの成長に何一つ良い影響を与えません。



