



あかまつ

令和4年度

第15号

令和4年6月9日

《学校教育目標》 夢に向かって 本気で チャレンジ! 笑顔の花さく 南っ子

よい姿勢の効能

一日のうちに何回か教室を回って子どもたちの頑張りからエネルギーをもらっているのですが、子どもたちの「姿勢」が気になり、10日ほど前に「姿勢を正しくして学習しましょう」と全校放送で呼びかけたことがありました。

どんな姿勢の子が多くみられたかというところ、
△いすと机の距離が離れ、机に覆い被さっている子
△いすから腰が落ちるような座り方をしている子

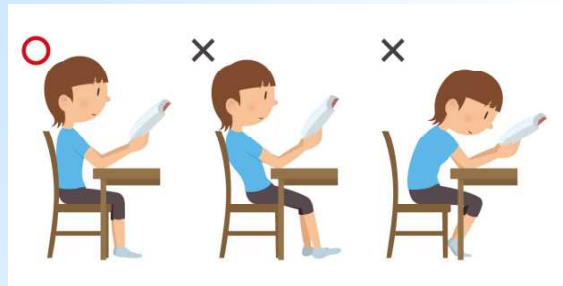
でした。全校放送後はかなり改善されましたので、南小の子どもたちの素直さに感心したところですが、いろいろ調べましたら次のような記事がありましたので紹介します。

●姿勢が悪いことで起こる一次的問題…呼吸が圧迫されて酸素を取り入れにくくなる、筋肉が硬くなる、腸など内臓の働きが悪くなるなど、主に体の不調。

●姿勢が悪いことで起こる二次的問題…姿勢が悪いことによって、覗き込むように字を書いたり、目を斜めに使ってしまうりすることで、継続して勉強ができずに学力が低下する。また、姿勢が悪いと柔軟性がなくなり、つまずいたり転んだりしやすくなるので、ケガも増える。

●姿勢が悪いと自信がなさそうに見えるため、そこから自己肯定感の低下を引き起こすことがある。

確かに、学校に限らず大人の世界でも、腰骨が立っていて、姿勢のよい人は好印象がもてます。「よい姿勢の効能」を最大限に生かして、中学、高校へと続く学校生活を送らせたいもの。どうかご家庭でも、「よい姿勢」を意識してみてください。



田植え交流学習を行いました 7日(火)

太田分校のご協力をいただき、7日(火)午後から5年生が田植え学習を行いました。太田分校の先生が南小の子どもたちに教えてくださり、2年生の生徒さんがお世話をしてくださいました。

今年は、腰に田植えカゴをつけ、本格的な作業スタイルです。サンダルを脱いでいよいよ田植え開始というときには、先生たちの手にしがみついて恐る恐る足を田んぼに入れていた子どもたちでしたが、慣れてくるとどんどん自分たちで進めることができました。

型を付けた十字になったところに植えるのですが、水が濁ってしまうと途端に印が見えなくなりました。だからこそしっかり平らにしなければいけないし、水の量の管理も大事だし、せっかく植えた苗を踏んではいけないし、腰は痛いし、苗を入れたカゴの重みで紐がお腹に食い込むし……。体験して気付く学びがたくさんありました。

秋には稲刈りも行われる予定です。この交流学習を通じて、農作業の大切さや大変さ、秋田の食文化の豊かさなどを学んでほしいと思います。

