

# ちくごきた

学校通信 (No. 6)  
令和4年9月28日  
筑後市立筑後北小学校  
(文責 校長 松尾 泰弘)  
通巻 774号

令和4年度重点目標：力を合わせて学びに向かう子どもの育成  
合い言葉：「力をあわせて 1・2・3」

先日、台風14号が九州北部を直撃しました。幸い学校では被害はありませんでしたが、被害に遭われた方々には、心よりお見舞いを申し上げます。

さて、2学期に入り、1ヶ月が過ぎようとしています。子ども達は、すっかり夏休み気分も抜け、元気に学校生活を送っています。朝夕は涼しくなり、まだ少し残暑が残っているものの、日中も過ごしやすくなってきました。

これから、運動会や宿泊訓練など様々な行事もありますが、学習面・生活面ともに充実した2学期になるよう、全職員で力を合わせて支援して参ります。

## もうすぐ運動会



いよいよ運動会が近づいてきました。本年度も新型コロナウイルス感染予防対策として、規模縮小し、半日の開催とします。

子ども達は近づく運動会に向け、朝の比較的涼しい時間帯に、夏休みの間に伸びた運動場の草取りをしてくれました。とても頑張ってくれました。

運動会は、日頃の体育(運動)の成果を発表する場であるとともに、子ども達の自主性・計画性・創造性・協力性などを育む、大切な教育活動です。赤・青・黄・緑の4ブロックごとに、6年生を中心に応援などの計画を立てて準備を進めています。規模を縮小しての運動会ですが、精一杯の取り組みを通して、子ども達がやり遂げた達成感や満足感を味わい、一回り成長してくれることを期待しています。



1年生・2年生・6年生の草取りの様子

これから練習も本格化していきます。本番だけでなく、練習の過程でも子ども達の頑張りを見守り、励ましていただければ幸いです。

- 期 日：10月15日(土) 8時45分開会 ※雨天順延となります。  
(実施の場合は、午前6時30分頃に花火を打ち上げます。)
- 会 場：筑後北小学校運動場
- 駐車場：後日場所については連絡します。
- ※ 感染予防対策として、観覧は各家庭の保護者2名までとしています。
- 敷地内禁煙のため、喫煙スペースはありません。
- ※ 運動会は子ども達の学習の場です。マナーやルールを守ってご参加ください。

## 正しい姿勢が大切

お子さんが勉強するときの姿勢を気にしたことはありませんか。姿勢が悪いと、疲れやすくなったり、集中力が続かなくなったりなどのデメリットがあります。そこで、今日は、勉強するときの正しい姿勢についてご紹介します。



### 勉強するときの正しい姿勢とは？

勉強するときの正しい姿勢は、まず椅子に深く座り膝をそろえて座ります。その際、机と体の間は握りこぶしひとつ分くらい空けておきましょう。膝下を床に垂直に下ろすようにしてみるときれいな姿勢になります。膝は90度に曲げることを意識しましょう。

次に、背筋をぴんと伸ばします。お尻を後ろに引くように意識すると背筋が伸びます。お尻と背中も90度になるよう意識しましょう。おなかもまっすぐ伸ばします。このとき、胸を張ってしまわないよう注意が必要です。胸を張ると力が入り、疲れてしまいます。

最後に顎を引きます。少し二重顎になるくらいを意識するくらいがいいです。頭は前に出ないようにして、まっすぐに保つようにすることがポイントです。

以上のような正しい姿勢を身につけるには、机の上に両手を「ハの字」になるように置く癖をつけるといいです。自然と正しい姿勢をとれます。なお、正しい姿勢をとる際にはリラックスすることを心がけましょう。力が入ってしまうと疲れてしまい逆効果です。

### 正しい姿勢のメリットとは？

正しい姿勢を続けると、胸が開いて肺に空気を取り込みやすくなるため自然と呼吸が深くなります。深い呼吸は全身の血行をよくしたり、脳に酸素を十分に送り込んで活性化したりする効果があります。そのため、長時間勉強を続けていても疲れを感じにくくなったり、集中力がアップしたりといったメリットがあります。また、肩こりや腰痛を防いだり、体のゆがみを改善したりといった効果も期待できます。さらに教材の字と目との距離が適度に保たれて目の負担が減り、目も疲れにくくなります。

### お家の方が正しい姿勢の鏡になりましょう！

お子さんはお家の方のことをよく見ています。もしお家の方が悪い姿勢をとっていても、それを見てお子さんも自然と悪い姿勢になってしまいます。お子さんが勉強するときの姿勢をよくするためには、お家の方がよい姿勢の鏡になってあげることが大切です。ぜひよいお手本になってあげましょう。正しい姿勢は健康によいだけでなく、勉強効果のアップにつながることも期待されます。

## 子ども達の安全と健康について

新型コロナウイルス新規感染者が減少傾向にあります。しかし、学校では感染予防対策に継続して取り組みます。ご家庭でも手洗い、消毒、マスク着用、密回避など感染予防を引き続きお願いします。また、運動会の練習も本格化します。朝ご飯を食べていない子どもが若干見受けられます。健康面、体力面で大変心配です。水分補給のための水筒の持参と合わせて、ご家庭からのご協力をお願いします。

### 【9月下旬から10月までの主な行事等予定】

9月	28日(水) 全校朝会 社会科見学(2学年) 委員会活動	12日(水) ブロック集会4	26日(水) 全校朝会 代表委員会
29日(木) 人権集会(なかよしウォークラリー)		13日(木) 全体練習予備日	27日(木) 地域協働活動(3学年)
10月		14日(金) 全体練習4 運動会準備 係会	31日(月) 人権学習(授業参観) 学テ説明会
3日(月) ブロック集会1		15日(土) 運動会	※下旬 大学協働活動(低学年)
4日(火) 全体練習1 就学児健康診断		16日(日) 運動会予備日	
5日(水) PTAあいさつ運動 読書会活動(1・2学年) ブロック集会2		18日(火) 運動会片付け	
6日(木) 全体練習2 特別時制 1年2組 15:00 下校 それ以外 13:10 下校 ※市内小学校一斉研修のため		19日(水) 読書会活動(3・4学年) 地域協働活動(2学年) クラブ活動	
7日(金) ブロック集会3		20日(木) 宿泊体験(5学年) 新体力テスト	
11日(火) 全体練習3		21日(金) 宿泊体験(5学年) 新体力テスト	
		25日(火) 特別時制 15:00 下校 ※市教育委員会訪問のため	