下たけの子

令和3年　6月1日　6月号
下竹荘小学校だより
校長　山本 俊美

正しい姿勢で 学力・体力アップ

今年は例年より２２日も早く梅雨入りしました。５月と言えばさわやかな晴れの日が続くはずなのに、雨の日も多かったように思います。県内の新型コロナウイルス感染拡大も終息することなく、しばらくは緊急事態宣言下で我慢の日々が続きそうです。

さて、保護者の皆様には、お子さんの健康・体力を向上させるために「もりもりチャレンジ」にしっかりと取り組むよう励ましてくださったり、コメントを書いてくださったりしていることに対しまして、心から感謝申し上げます。昨年度よりもテレビの時間を我慢したり、早寝を頑張ったりする児童が増えています。とてもうれしいです。

反面、最近明らかになってきた本校児童の健康面の課題は、**「姿勢」**です。学習中や食事中の座る姿勢が全体的にとても悪いことが気になります。

いすに座っていると、足を前に投げ出したり、斜めにいすに座り体が曲がっていたりする児童がほとんどです。また猫背や足組みなどの悪い姿勢も目立ちます。

ご存じのように、悪い姿勢のまま成長していくと、見た目が良くないだけでなく、体に様々な弊害が生じ、病気になってしまうケースもあります。そうなれば、学力や体力の向上も望むことはできません。

ご家庭でもお子さんに「また背中が丸くなってるよ！ 何度言ったら分かるの！」と注意されたこともあるのではないでしょうか。学校ではいすに座っている時間が長いので、これは何とかしないと・・・・と考え、今年度は「正しい姿勢をつくる」ことを健康教育の柱の一つにしていこうと思います。

本校児童の悪い姿勢の原因は、主に「体幹の筋力不足」と「柔軟性不足」です。「姿勢をよくしなさい」と言葉で注意しても筋力と柔軟性をつけなければ、よい姿勢を持続させることはできません。

そこで学校では、「ぞうきんがけ」や「ロコモ体操」など日常の学校生活にちょっとしたことを加えることで、徐々に筋力と柔軟性を楽しくつけさせてきます。

またご家庭でも、親子で楽しくできる「簡単体幹トレーニング」や、お手伝いの一つとして床のぞうきんがけにも取り組んでいただければと思います。「ロコモ体操」や「簡単体幹トレーニング」については後日、詳しくお伝えします。

身体能力、運動能力が著しく発達する今だからこそ、姿勢に目を向け、少しでも改善できるようにご家庭と力を合わせて参りたいと思います。

今月もよろしくお願いいたします。

行事等の変更点

岡山県の緊急事態宣言継続を受け、学校行事等も４月に提示させていただいたものと少し変わってきます。ご理解ご協力をお願いします。

- 運動会は秋に延期します。**（９月１８日(土)が第一候補日）**
- **６月１２日（土）**の参観日・通学路点検は中止しますが、**児童は登校**します。
  プール掃除は教職員と児童で行います。
- ５・６年生の「海事研修」は中止します。
- 水泳の授業は、感染症対策を十分にして行います。
- ＰＴＡ開放プールは行いません。
- **７月２日(金)**の参観日は行います。救急法講習はせず、学校保健委員会を行います。
- ７月２０日（火）に予定している「６年生絆づくり」は日帰りで行う予定とのことです。
- 修学旅行については実施時期を含め検討中ですが、京阪神の感染状況がいまだ厳しいことから、県内日帰り旅行になる可能性もあります。

なお、今後の感染拡大状況によっては、随時見直しを行います。

新ＰＴＡ会長さん、副会長さんよろしくお願いします

会長：大木 善量さん　　副会長：藤田 政治さん　　武村 綾子さん
※旧役員の皆様には、一年間大変お世話になりました。ありがとうございました。

教 育 活 動 か ら

4月30日(金)1年生を迎える会
新１年生の入学を上級生がお祝いしました。新１年生はずっとニコニコ顔。上級生の思いやりあふれる成長した行動もたくさん見られました。

5月6日(木)　野菜の苗を植えよう
野菜名人さん３人のご指導をいただきながら、トマトなどの苗を１・２年生が植えました。今年もたくさんの収穫を楽しみにしています。

5月6日(木)　租税教室(5･6年生)
岡山西納税貯蓄組合連合会の方から、税金の働きやその使われ方などを教えていただきました。１億円？もさわらせていただきました。

5月12日(水)　あいさつ運動
感染防止対策のため、肘タッチによるあいさつでしたが、毎回元気をいただけます。いつかハイタッチができる日が来ることを願っています。

5月17日(金)　運動会練習のまとめ(「春の運動会」)
予定していた５月２２日(土)の運動会は秋に延期になってしまいましたが、この日まで頑張ってきた練習のまとめとして、児童だけで「春の運動会」を行いました。きびきびとした態度が素晴らしかったです。

〈6月の行事〉

2日(水) 避難訓練（水害想定）　　委員会活動
4日(金) 新体力テスト
7日(月) いじめについて考える週間（～6/13）
9日(水) 下小会議
10日(木) 集金日
11日(金) あいさつ運動　　小プールそうじ
12日(土) 土曜授業　　プールそうじ
14日(月) 振替休業日

15日(火) 教育相談週間
22日(火) 家庭学習強化週間（28日まで）
23日(水) プール開き　　クラブ活動
24日(木) 校外学習（1・2年　ﾛﾏﾝ高原かよう図書館）
29日(火) 非行防止教室 (5･6年)
30日(水) 交通教室（自転車）　7／1(木)予備日

できるだけ自分の自転車で練習できるよう、ご配慮いただければ幸いです。
自分のヘルメットも持たせてください。

〈７月の主な行事〉

6日(火) 集金日
8日(木) あいさつ運動
19日(月) 第1学期終業式　給食終了
26・27日（月・火）午前：サマースクール（登校日）
午後：個別懇談