

かけはし



体力は「生きる原動力」

最近、コンビニの前やゲームセンターで背中を丸めて座り込んでいる子どもを見かけることがあります。また、授業中に姿勢を保つことができず、教師に何回も注意を受ける子どももいます。子どもたちに、自分の体を支える基礎的な体力がなくなっているのではないかと心配になります。国でも全国レベルで子どもの体力の実態をとらえようと定期的に調査していますが、子どもたちにとって、体力向上は大きな課題です。「疲れにくい」「けがをしにくい」「病気になりにくい」「ストレスに対する抵抗力がある」等々、体力があるということは生きていくうえでとても大切なことです。体力は自分を支える力、生きる原動力と言ってよいかもしれません。体力が向上すると、脳が活性化し、学習の効果を高めたり、社会的な不適応や問題行動を抑制したりする効果があるということも言われています。

本校の子どもたちのことで気になるのが、授業中の姿勢の悪さです。イスに座る時の姿勢は、「背筋を伸ばして座り、足の裏をしっかりと床につける」が基本です。この姿勢を保てるようになると、授業に集中でき、人の話をしっかりと聞くことができるようになります。今年度は、全児童が姿勢を正して授業に集中できるよう取り組んでいます。



ご家庭でも、食事の時やイスに座っているときなど姿勢を正して座るなどの声かけをお願いします。日々の積み重ねが、子どもたちの基礎的な体幹を鍛えることにつながっていきます。

生活のあらゆる場面で体幹を鍛え体力をつけていくことは、子どもたちにとって、これから先の大きな財産になると思います。

大切な命を守るために

ここ最近、暑い日が続いています。子どもたちは、ルールに対してとてもまじめに取り組み、マスクの着用もしっかりと守っています。ただ、暑い日にマスクをしている子どもたちの顔が、真っ赤になっている姿を時々見かけることがあります。感染症も心配ですが、熱中症も心配です。日傘を差すこと、水分をしっかりと補給すること、暑くて苦しい時にはマスクを外すこと、マスクを外した時には話をしないようにすることなど、時と場に応じた対処を自分でする必要があります。大切な命を守るために、ご家庭でももう一度お声かけをお願いします。



(文責 山口 正文)