学校だより

令和　2年　2月28日

３　月　号

めざす子ども像

ともに学び、よりよい生き方を見つけ出すしろさとっ子

横浜市立城郷小学校

姿勢を整える

校長　巴　幹晴

今年度の学校保健委員会のテーマは

「めざせ!!　しせいマスター　せすじがのびて　いい気分　大作戦」です。２月５日に第２回を開催し、一年間の取組状況について各学級の振り返りを発表しました。良い姿勢をつくる「ぐう、ぺた、ぴん。※」の合い言葉を継続してかけあったり、話を聞く時に意識して姿勢を整えたりすることで、効果が出てきていると感じている意見もありました。会合を通して、日常の生活習慣や姿勢の維持が大切なことを学び、各学級に戻って報告されました。

※ぐう……おなかと背中に　ぐう一つ
　ぺた……足は床にぺた
　ぴん……背筋をぴんと伸ばす

姿勢を整えて持続するには、継続して体を支える筋肉をつくりながら、時間をかけてよい姿勢を保つ力を育てることが必要になります。決して特別なことではなく、バランスのとれた食事と体育やスポーツ・遊びによって筋肉をつくり、日常的にものに寄りかからない意識を育てることで、やがて無意識に姿勢を整えられるようになると言われています。意識づけがなされなければ、筋肉があっても持続することは難しいということになります。

姿勢の悪さは、首や肩のこり、腰痛のほか、背骨の側彎（そくわん）や、内臓が圧迫されて消化機能の低下につながるなどの影響も心配され、内科検診においても姿勢と背骨の状態を注視するようになってきています。これからもご家庭と連携しながら継続していきたい取組です。

「姿勢を正す」「背筋を伸ばす」には、「神妙な心持ちになり、体の構え方を正すこと」という意味もあります。３月から４月にかけては卒業・入学・進級を迎える季節です。一つ一つの式に気持ちを込めて参加できるように指導・支援してまいります。

「『つながる心』を意識して」とスタートした令和元年度。意識の継続については、やや弱かったと反省する部分もあります。誰もが、将来社会へ出て、社会をつくっていく人になります。様々な人とつながる力を身につけることが学校教育の体幹にあたるとも考えられます。（「つながる」関係には相手を思いやって助けたり、困っている時に助けられたりすることもあります。）身につけるスピードや力には個人差がありますが、集団の中での相互の関わりによって育つ力です。社会に出るときに、自分の力で周囲との関係をつくっていけることを思い描きながら、これからも「つながる心」を育てていきたいと思います。

一年間の地域、ご家庭でのご協力に心より感謝申し上げますとともに、今後もお力添えくださいますようお願いいたします。

いちょぽん

さくぽん

東京2020

城郷0120

教育プログラム
［よういドン！］