南小だより

No.4

平成２９年５月２２日
亀山市立亀山南小学校

＜プール開き　６月８日＞

姿勢がよい子はよくできる！

姿勢がよい子はできるとよく聞きます。なるほど、できる子はたいてい姿勢がよく、手遊びをしたり、ぺちゃくちゃしゃべったりせず、人が話している方へ目を向け真剣に聞き取っています。そのときの姿勢が大変よいのです。ぐんぐん伸びる子は一様にそうです。

姿勢のよさというのは、座った時にいつもよい姿勢をとるように習慣づけないとできません。ちょっと注意したくらいではよくならないものです。

勉強する時は、必ず机の前に座り、一定時間、字を書いたり、本を読んだり、計算したりするのを続けること、集中する能力が必要です。姿勢がぐらぐらするようでは、気が散ってなかなか集中できません。 姿勢のよさというのは運動能力には関係ありません。スポーツがよくできる子は、走ったり、跳んだり、投げたりする、動き回るのに必要な動筋が発達しています。これは練習によって強めることができます。

しかし、一定期間よい姿勢を保つには動き回る筋肉より、上体を静かに支えるための筋肉を発達させる必要があります。これを静筋といい、これが発達しないとすぐに身体がぐにゃっとなってしまいます。大きくなるほど静筋が発達していないと持続的に机に向かっての勉強が続かなくなり、学力が伸びず、怠け癖が目立ってきてしまいます。静筋が発達した子は、給食の時でも姿勢良く食べています。テレビを見ていても足を投げ出したり、ソファーに寝そべりながら見たりといった、だらっとした姿勢はとらずに正しい姿勢で見ています。

とにかく、座っている時は、いい姿勢をとるよう意識させ、習慣づけることが大切です。昨年度、鉛筆やお箸の正しい持ち方に取り組みましたが、こちらと合わせて指導を継続していきます。ご家庭でもご協力を！

生活習慣・読書習慣はいかがでしたか？

５月９日（火）から取り組んだ「みえの学力向上県民運動・生活習慣チェックシート」、ご家庭でご協力いただき、ありがとうございました。お子様の生活の様子はいかがでしたか？ **①十分な睡眠時間の確保　②テレビを見る・ゲームをする時間　③後片付けなどの習慣づけ**　については、特に学校からリクエストさせていただきましたが、意識して取り組んでいただいたご家庭も多かったようです。家庭での読書習慣の継続とともに、チェック期間以降もリズムよく、生活していけるよう、よろしくお願いいたします。

家庭訪問ありがとうございました

先週はお忙しいところ、家庭訪問のご協力ありがとうございました。おかげさまで有意義な話し合いを持つことができました。十分な時間を確保できなかったご家庭もあったかもしれませんが、ご相談等はいつでも構いませんので、ご遠慮なく、お申し付けください。

～　教科書展示会のお知らせ　～

裏面に「平成２９年度教科書展示会」のご案内を乗せさせていただきました。亀山市立図書館のほか、県内各地で開催されております。ご都合がよろしければ、ぜひご閲覧ください。

６月１７日クリーン集会
ご協力をお願いします！

６月１７日の土曜授業日に恒例のクリーン集会を行います。各地域での清掃活動のほか、地域の避難所確認も行います。保護者・地域の皆様のご協力をお願いいたします。

当日の日課は１，２限目はクリーン集会、３限目はフリー参観となります。地域の皆様もこの機会に、南小の授業の様子をぜひご覧ください。

なお、、本年度は当日の３限終了後、**引き渡し訓練**を実施する予定です。災害時の対応を想定した訓練ですので、保護者の皆様には、こちらについても、ご協力をお願いいたします。

（詳細は別途案内いたします）