



はちもり

校訓：海のように 波のように 岩のように

令和5年9月8日(金) 第19号 文責：安部 晃幸

八峰町立八森小学校

目指す子ども像

- ①よさを伸ばし合う子ども
- ②つながりを大切にする子ども
- ③自らとふるさとを拓く子ども



今週はヘルハピ週間でした。～正しい姿勢は「クー・ペタ・ピン」～

9月4日(月)から本日まで、ヘルス&ハピネス週間でした。今月は「よい姿勢にチャレンジ!」です。姿勢は成長期の長い時間をかけて作られていくので、一度、悪い姿勢が身に付いてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。骨や筋肉の成長過程にある今だからこそ、気を付けて「正しい姿勢」を習慣づけるように心がけましょう。



子どもの座り姿勢が悪い原因は、「子どもの筋力低下」「生活環境の変化」「生活リズムの乱れ」の3つにあると考えられています。

最近、外で走り回って遊ぶことなどが減り、室内でスマホやパソコンにどっぷりとはまる時間が多くあることで、筋力が低下するほか、日光を浴びないとセロトニンというホルモン(身体と心のバランスを整える)が活性化されず、集中力がなくなって、よい姿勢が保つことができないこともあるそうです。

さらには、生活が夜型になり、朝にスッキリと起きられず、朝食を食べない家庭が増えています。朝食を抜いてしまうと脳や身体のエネルギーが不足し、1日の活力が保てず、よい姿勢も保てなくなります。ご家庭でもお子さんの生活に気を配ってください。

正しい姿勢だと…

- ◇やる気が起こる。
- ◇脳の働きがよくなる。
- ◇内臓の働きがよくなる。
- ◇バランス感覚がよくなる。
- ◇見た目もかっこいい。 など



こんな姿勢を続けていると…



- ◆悪い姿勢のくせがついて、背骨もゆがみやすい。
- ◆肩こり、腰痛の原因になる。
- ◆視力低下の原因になる。
- ◆疲れやすい。集中できない。
- ◆内臓の働きが悪くなる。
- ◆あごがゆがむ、歯ならびが悪くなる。 など

全県大会での活躍を期待!!

8月26日・27日に行われた第38回学童新入野球大会山本郡予選大会で、八峰グローリアーズが見事、優勝しました。

9月4日(月)、優勝報告を兼ね、表彰式を行いました。全県大会は9月16日(土)から18日(月)の3日間、八峰町「峰浜球場」と能代市「赤沼球場」で行われます。全県大会での活躍を期待しています。

今週の一枚

サツマイモ畑の草取りを行いました。サツマイモの苗に負けじと生えた雑草と格闘です。一校時前の朝の時間帯とはいえ、すでに三〇度を近い気温の中、汗を拭いながらの活動でしたが、たくさん収穫のサツマイモが穫れることを楽しみに、全校児童でがんばりました。秋を迎えます。

家庭学習の充実を

右の写真は、児童玄関前廊下の『家庭学習ノート紹介コーナー』に掲示されている、町内小・中学校の自学ノートです。

小・中学校で共通するのは、「めあて」と「振り返り」が書かれていること。違う点は、小学生は学習のポイントの整理と問題演習の両者をまとめたものが多く、中学生は問題演習中心の内容となっているということです。本校児童の家庭学習の取組は大変よいです。さらに充実したものとするために、他校の取組のよいところを取り入れてがんばってほしいと思います。



