



学校だより

令和7年5月30日（金）発行
札幌市立二十四軒小学校

学校HPアドレス

<https://www.nijuyonken-e.sapporo-c.ed.jp>



正しい姿勢で健やかに

保健主事 数田 園代

ある日、低学年の書写の授業を覗くと、指を組んで引っ張ったり、手を握ったり開いたりして体操をしていました。その名も、「しょしゃたいそう」。正しい姿勢=体にとって楽な姿勢を維持し、きれいな字を書くための準備運動として、低学年の教科書に掲載されています。ポイントは、「全力で力いっぱい行うこと」。実際に挑戦してみると、うっすら汗をかくほどハードですが、終わると余分な力が抜け、とてもスッキリします。

体操が終わると、子どもたちは「よし、書くぞ。」と、はりきって学習に取り組みます。しかし、書く活動が進むにつれ、背中が丸くなり、目と紙が近くなり、体が傾き…決して良い姿勢とは言えない姿になってしまう子が多いです。これは、一生懸命に書こうという気持ちの表れです。こんな時には、「力が入っているよ。」「姿勢、どうだった?」と声をかけ、また正しい姿勢に戻れるようにします。

姿勢の保持は、文字を書く時だけでなく日々の生活でも、そして子どもだけでなく大人にとっても大切です。

- 体を起こすと肺に酸素が入りやすくなるため、呼吸が深くなり、集中力が高まる。
- 手元と目線を 30 cm以上離すと、目や首への負担が軽くなる。
- 姿勢を保持しているうちに、体幹も鍛えられる。

どうして大切なのか理由がわかると、普段から気を付けてみようという意欲にもつながります。

「しょしゃたいそう」は、インターネットでも見ることができます。ちょっと体が疲れているかもしれない、首や肩が凝ってきたかな、という方がいらっしゃったらおすすめです。ぜひお子さんと一緒に、全力で、力いっぱいやってみてください。親子で一緒に行うことで、楽しさが増し、体も心も健やかになれるきっかけにつながるとよいですね。

6月行事予定

日	曜	行 事
1	日	
2	月	全校朝会②、クラブ③、運動会特別時間割開始
3	火	ALT
4	水	避難訓練②、ALT、子育て相談日午後
5	木	内科検診（2・4・6年）13：00
6	金	全年学4時間授業、尿検査2次
7	土	
8	日	
9	月	運動会係活動②
10	火	札幌研春の全市政会（短縮4時間授業、給食あり）
11	水	運動会全体練習、子育て相談日午前
12	木	
13	金	5・6年生6時間授業14：40下校、運動会係活動③
14	土	運動会
15	日	運動会予備日①
16	月	振替休業日
17	火	鉄棒ウィーク（～7/5）、ALT
18	水	耳鼻科検診（1・4年、す）（3年非行防止教室）、ALT 修学旅行保護者説明会 15:30、子育て相談日午後
19	木	歯科検診（す、1・3・5年）9：00、 地域清掃（6年、3校時）
20	金	尿検査3次 校外学習：町探検（2年）3・4校時
21	土	運動会予備日②
22	日	運動会予備日③
23	月	委員会③、ふれあい遊び（3・5年） 校外学習：町探検（2年）3・4校時
24	火	水泳学習（す・6年、5年）、ALT 人権教室（1・3・4年）
25	水	水泳学習（4年、3年）、ALT 人権教室（2・5・6年）
26	木	ふれあい遊び（1・6年）、 歯科検診（2・4・6年）9：00
27	金	ふれあい遊び（2・4年）、資源回収 校外学習：公園探検（1年）3・4校時
28	土	
29	日	
30	月	クラブ④、子育て相談日午後

夢・笑顔・挨拶 いっぱいの二十四軒小学校の子どもたち
～「あこがれ」と「思いやり」でつながる学校～

個人懇談、ありがとうございました

先日の個人懇談では、ご多用の中、ご来校いただきありがとうございました。限られた時間ではありましたが、保護者の方と直接お会いしてお話ができ、有意義な時間となりました。今後の指導に生かしていきます。

札幌市教育研究推進事業「春の研究集会」

6月10日（火）は、札幌市教職員の全市研究集会となっております、短縮4時間授業（給食あり）です。下校時間は、全学年12：40～12：50を予定しています。



運動会に関わるお願い

5月23日（金）、各ご家庭に運動会の案内として「令和7年度 運動会 プログラム」を配付しました。二十四軒小学校のグラウンドで行います。運動会に係る内容のご確認をお願いします。

1家庭2㎡（1畳）

大人2人がゆったり座ることができる広さです。

昨年度から、保護者の皆様には観覧ゾーンと休憩場所を用意しております。お子さんの競技まで待つていただくための休憩場所は、1家庭当たり、およそ2㎡（1畳）分となります。広さに限りがありますので、譲り合って座っていただくよう協力願います。

延期によるお弁当用意のお願い

6月14日（土）15日（日）の両日とも悪天等で延期の際は、6月16日（月）は登校日となります。材料発注の関係で16日（月）の給食は用意ができません。お弁当と水筒をご用意願います。

修学旅行保護者説明会（6年）

6年生の保護者を対象に、修学旅行保護者説明会を6月18日（水）15：30～16：00多目的室2（1階ランチルーム）で行います。参加できない場合は、事前に配付する資料で準備を進めていただき、不明な点は学校まで連絡をお願いします。

ふれあい活動

異学年で構成する集団の中で、お互いを認め合い豊かな人間関係を築こうとする態度を育てることを目的に、今年度も「ふれあい活動」を実施します。6月は「ふれあい遊び」として、同じグループの友達の顔や名前を覚えるためにゲームなどで交流します。

この他にも、行事に向けて手紙を書いたり、12月や3月にも「ふれあい遊び」を行ったり、異学年の友達と交流する活動を予定しています。

<交流学年> 1年生と6年生、2年生と4年生、3年生と5年生



登校時間（8：15～8：25）に合わせて登校をお願いします



決められた時間よりも早く登校し、玄関前で待つ児童の姿が多く見られます。安全面や健康面を考慮し、登校時刻よりも早く学校に到着することがないようにご家庭でも声掛け等、ご協力をお願いいたします。