

ひびきあい

令和5年 9月29日

札幌市立北野小学校 第7号

TEL 881-8521

FAX 881-9674



学校ホームページ

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

(検索)

学校メールアドレス

kitano-e@sapporo-c.ed.jp

(休日・夜間の緊急用)

「ぐー・ぺた・ぴん」でよい姿勢

学級指導部 養護教諭 田中 雅子

「ぐー・ぺた・ぴん」は、授業中に姿勢良く座るときによく使われる合言葉です。「ぐー」は机と背もたれの間はこぶしひとつ分空ける、「ぺた」は両足を床にペタッとつける、「ぴん」は背骨をまっすぐにするということです。

正しい姿勢で学習すると、疲れにくく、集中力が高まります。悪い姿勢は病気そのものではありませんが、姿勢が悪いと、身体のバランスが悪くなったり、内臓の働きが悪くなったり、呼吸が浅くなったりなど、全身にも影響をおよぼすと言われています。

近年では、タブレットやスマートフォンが普及し、小さいころからそれらを使いこなす姿は大人顔負けです。でも、それを使っているときの姿勢はどうでしょう。どうしても首が下を向いて、背中が丸まってしまいます。内科検診でも、学校医の先生に、肩が内側に入っている子が多く、姿勢が心配であるというお話がありました。

そこで、今年度は、9月下旬に「姿勢」をテーマに、全学年で保健指導を行いました。自分が座って学習をしているときの姿勢についてふり返り、姿勢が悪いと体にどんな影響があるか学んだあと、実際に正しい姿勢で座ってみました。また、保健指導に合わせて、現在各階に自分の背骨の状態を確認するコーナーを作りました。誰でも体の傾きやねじれはあります。しかし、それを自分で気付くのは難しく、正面写真を撮ってみたり、誰かに言われたりしてはじめて気付きます。保健指導や掲示物をきっかけに、自分の体の状態に興味をもち、姿勢を正しくしようという意識が高まってくれることを願っています。

学習で使用したワークシートは御家庭に返却します。是非お子さんの感想やがんばろうと思っていることを見てあげてください。とても素晴らしい気付きや感想がたくさんありました。後日、「ほけんだより」でもお知らせしたいと考えていますので楽しみにお待ちください。

学校での保健指導は「種まき」です。その種が芽吹き、豊かに成長するためには、お日様の光や水が必要です。お日様の光や水の役割を果たすのは、愛情を伴った周りの見守りや声掛けなどです。今回の一度の保健指導で、すぐに姿勢が改善されるわけではありません。まず、「意識する」ということがはじめの一步です。今回ののはじめの一步を、意識に定着させ、行動につなげるためには、学校だけではなく、御家庭の力がとても大切です。学校と御家庭とが同じ意識で、子どもたちに関わることができれば、効果はより一層高まります。

体と心と頭は常に連動しています。今回の指導では、体の姿勢について取り上げましたが、体の姿勢が変われば、心の姿勢も連動して変化します。体の姿勢を整えることをきっかけに、より一層学習に前向きに取り組む心や態度を育てていきたいと思ひます。



10月の行事予定

日	曜	行事
1	日	
2	月	第49回開校記念日
3	火	後期教育相談①4時間授業(給食あり)(全学年 13:15 下校) 全校朝会 視力再検査(～10/20・該当者のみ) マット運動週間(～10/20)
4	水	後期教育相談②4時間授業(給食あり)(全学年 13:15 下校) 第3回尿検査(該当者) 通知表表紙返却×切日
5	木	後期教育相談③4時間授業(給食あり)(全学年 13:15 下校)
6	金	後期教育相談④4時間授業(給食あり)(全学年 13:15 下校) 二計測(全学年) 1年出前授業(ダスキン)2・3校時
7	土	
8	日	
9	月	スポーツの日
10	火	後期教育相談⑤5時間授業(全学年 14:15 下校)
11	水	金曜日課(全学年) 6年出前授業(明治)5校時 読み聞かせ(3・4年) ふれあい遊び計画(4年)
12	木	北野のカレー 6年個人写真撮影(該当者) クラブ活動⑧(最終)
13	金	水曜日課(全学年) 6年ギターファーストコンサート
14	土	
15	日	
16	月	3年校外学習(西山製麺)
17	火	札教研「秋の研究集会」(短縮4時間授業・給食あり)12:50下校 スクールカウンセラー来校 12:30～16:30 テストメール配信
18	水	ふれあい遊び(中休み) 全校読み聞かせ PTA資源回収
19	木	青空読み聞かせ会 5年出前授業(滝野)3・4校時 委員会活動⑧
20	金	ALT⑩
21	土	
22	日	
23	月	落ち葉拾い①(1・6年) ALT⑪
24	火	
25	水	落ち葉拾い②(2・4年) 朝の読み聞かせ
26	木	リサイクルポスター表彰式(4年)
27	金	落ち葉拾い③(3・5年・かがやき) 学校徴収金引落日(10・11月分)
28	土	
29	日	
30	月	心臓検診(1年生)
31	火	滝野宿泊学習 1日目(5年生) スクールカウンセラー来校 12:30～16:30

※日没が早くなってきています。愛の鐘16:30までに帰宅するよう声掛けをお願いします。

「通知表」を配付しました

本日、通知表「北野の子ども」を配付いたしました。4月から9月までの、学習や生活の様子や頑張りを評価したものです。お子さんと一緒に御覧になり、より良い成長につなげていただけたらと思います。

御覧になった後は、保護者確認欄に押印またはサインをして、**表紙のみ**担任に返却してください。

通知表表紙返却×切日 10月4日(水)

「後期教育相談」の実施

10月3日(火)、4日(水)、5日(木)、6日(金)、10日(火)の5日間において教育相談を実施いたします。前期のお子さんの学習や生活の様子について保護者の方と話し合います。

10日(火)以外は、4時間授業で給食を食べた後13時15分頃に下校となります。

ネームホルダーの着用、外靴を入れる袋、上靴の御用意をお願いいたします。

滝野宿泊学習について

10月31日(火)～11月1日(水)の1泊2日で、5年生が「滝野宿泊学習」を実施します。

1日目は、札幌市青少年山の家を拠点にして、館内ウォークラリーや野外炊事、キャンプファイヤーなどを予定しています。

2日目は、芸術の森に活動の場を移し、「ハロー!ミュージアム」(芸術作品の鑑賞の学習)を行います。

11月2日(木)は、5年生は臨時休業日となりお休みです。



西出スクールカウンセラーとの面談

子育てに関する悩みを受け止めてください。お話してみませんか。面談を希望される方は、**担当 森井**まで御連絡ください。

◆10月17日(火) 12:30-16:30

◆10月31日(火) 12:30-16:30

◆11月14日(火) 12:30-16:30

◆11月28日(火) 12:30-16:30

◆12月 5日(火) 12:30-16:30

◆12月19日(火) 12:30-16:30

◆1月23日(火) 12:30-16:30

◆2月27日(火) 12:30-16:30

◆3月12日(火) 12:30-16:30