



ひとみ いきいき こころ ほかほか げんき もいもい

# 学校だより

平成26年 1月31日

置戸町立置戸小学校

## 「姿勢をよくすると・・・」



置戸町立置戸小学校長 滝田好治

休み時間、グラウンドの雪山で元気よく遊ぶ子どもたちの声が響いています。寒い日が続きますが、子どもは「風の子」、北国の冬を楽しんでほしいと願っています。

「1月行く、2月逃げる、3月去る」と言いますが、この時期はあわただしい日々が続きます。6年生は中学校に向けて、1～5年生はそれぞれ進級に向けての学習のまとめをする大切な時期です。インフルエンザや風邪の流行に負けないよう、うがい・手洗いの励行をご家庭でもお願いします。

「いつやるの」「今でしょ!」で有名な東進スクール講師の林修先生が、小学生のお子さんを持つお母さん方の悩みを解決する講義をされ、以下のようなお話をされたそうです。

～「しつけとは姿勢をよくすること」。子どものしつけで一番大事なものは「姿勢」。「子どもが、なぜ集中できないか?集中できる姿勢ではないからです。」「なぜ宿題ができないか?姿勢のよい子は成績もよい子が多い」と言う。

『ヘッケルの反復説』を挙げ、「個体発生は系統発生を繰り返す。その動物が進化する時にたどった過程を繰り返す」という説～つまり、猿から猿人、そして人間へという進化していった中で、脳の容量が大きくなってきた。猿人のように背中が曲がっていると脳に重量がかかるため、脳が発達しない。人間の脳が大きくなったのは直立で歩き始めたから。3歳のころの脳はまだ十分な量もない。3～10歳までに人間の脳に成長する。その時に姿勢が悪いと、どういうことが起きると想定できるか。人の姿勢であるから脳は成長するが、背中が曲がっている猿人の姿勢と同じでは脳の成長に障がいを起こす可能性を秘めている。したがって、3歳～10歳くらいの時期で背中が丸いってことは致命的となる。

だから昔の人は偉かった。科学的根拠がなくても「背筋を伸ばしなさい」「ひじをついちゃダメ」「足を組んじゃダメ」と教えてきた。極論を言えば、ゲームも姿勢がよければ問題ではない。背筋を伸ばし、あごを引いて、口は閉じて、舌は上あごの裏に軽くつけて、ちゃんと足をつき、背中はおたれない。～

ということを親がうるさく言うことが一番のしつけである、という講義だったようです。

「姿勢をよくする」。ふだんの生活の中でも、よほど意識しないとできませんね。私もつい机にひじをついたり、家の中ではごろ寝をしたりと、きちんとした姿勢はなかなかできません。大人も子どもも、姿勢をよくする効果は、身体・精神・知識・老化・コミュニケーション・スポーツ・教育・腰痛・ダイエット・外見的な印象などなど、無限大の効果があるようです。

# 2月の行事予定



日	曜	主な行事	日	曜	主な行事
1	土		16	日	町民憲章推進大会
2	日	子ども冬まつり	17	月	AET授業(1・2学年)
3	月	安全点検日	18	火	AET授業(5・6学年)
4	火	参観日(1・2学年) 試食会(2学年) スキー授業(5・6学年)	19	水	ケース会議
5	水	参観日(5・6学年) スキー授業(3・4学年)	20	木	児童会役員選挙
6	木	参観日(3・4学年) 試食会(4学年)	21	金	委員会 学級文庫入替
7	金	スキー授業(1・2学年)	22	土	
8	土		23	日	
9	日		24	月	全校朝会(役員任命)AET授業(3・4学年)
10	月		25	火	AET授業(5・6学年)
11	火	建国記念の日	26	水	研修日
12	水	職員会議	27	木	
13	木	特別日課 年度末反省会議	28	金	標準学力検査(全学年)
14	金	特別日課 年度末反省会議			
15	土	子どもお話大会			

## ご協力ありがとうございました

年末年始のお忙しい中、本年度の学校評価にご協力いただきありがとうございました。子ども達の学校生活を豊かなものにするために活用していきます。いただいたご意見につきましては、職員全体で真摯に受け止め、以後の教育活動に活かしていきたいと考えております。いろいろなご意見をいただきましたので、検討させていただいております。

学校評価の集計結果につきましては、教職員の評価が終了次第、保護者の皆様と地域の皆様へ公表いたします。

### 冬も元気に

グラウンドの堤防側に毎年雪山を作ってもらっています。そこには、休み時間に遊ぶのが楽しみな元気のいい子どもたちがいます。



## お願い



置戸では先週からインフルエンザA型にかかり休む人がでてきたようです。本校では1名が休んでいます。まだ、流行にはいたっていないのですが、十分に石けんを泡立て指の間や手の甲などもこまめに洗うことが予防効果があるようです。

まだまだ油断は禁物。手洗い、うがい、マスクなど予防・飛散防止に気を付けてほしいと思います。

早寝早起き朝ごはんといった規則正しい生活をし、天気の良い時には、外に出て元気に遊んだり運動したりすることで身体を鍛え、抵抗力をつけることは予防効果を高めます。

