

○ 時を守り ○ 場を清め ○ 礼を正す

木屋瀬中学校
木屋瀬小学校
星ヶ丘小学校

小中連携だより

No.3 発行者 木屋瀬中学校区小中一貫・連携教育推進員 川野修一

特集 授業中の姿勢に注意しよう！

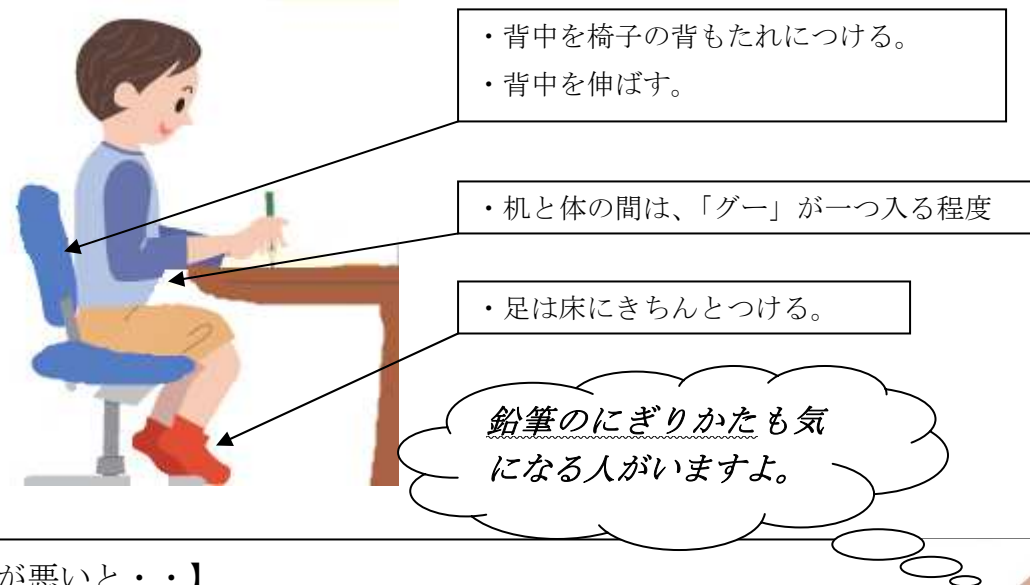
中学校でも小学校でも、授業中に背中を丸くして（中には机にうつぶせるようにして）授業を受けている子どもを見かけます。

この姿勢は一見楽そうに見えますが、体の健康に大変悪く、また、集中力や記憶力も悪くなるなど、勉強にも大きな影響を与えるそうですよ。あなたの姿勢は大丈夫ですか？

【姿勢を正すと・・・】

- 背中を丸くしているときと比べて、呼吸が楽になる。
- 背筋が伸びて、しゃきっとすることで、脳の活性化（働きが活発になること）が図られる。
- 脳が活性化することで、集中力が高まる。
- 体の軸がしっかりするので、体を動かす力が高まる。
- 両手がしっかり使えるので、巧緻性（器用さ）につながる。

※ よい姿勢 … 下の絵を参考にして、自分の姿勢をチェックしてみよう！！



【姿勢が悪いと・・・】

- ・呼吸が浅くなる。（息がしにくくなる。）
- ・血液のながれが悪くなり、体や脳に行きわたる酸素も不足する。
- ・疲れやすくなる。



小学生に聞いてみました。



先日、何人かの小学生に、『「中学生」と聞いて思うことは？』と尋ねてみました。その中から、印象に残っているいくつかをお知らせします。

- ① 勉強が大変そう。めがねをかけ頭がよさそうな人が多い。
- ② 部活がきつそう。
- ③ 夜中にコンビニなんか集まっている中学生がいると聞くと、「こわい」と思うときがある。
- ④ 変な恰好（かっこう）をして、たばこをすっている人がいる。

・勉強については、確かに難しくなります。

つつい目を悪くする人もいますが、姿勢を正す、暗いところで本を読まない、パソコンやゲーム機などの画面を長時間見ないなど、近視を防ぐ方法はたくさんあると思いますよ。心当たりがある人は気をつけてくださいね。目は大切です。

・ほぼ毎日部活動が行われています。部活動の目的は、**体と心をきたえる**ためです。

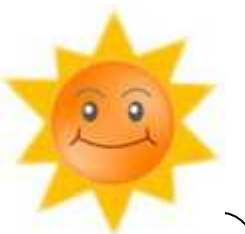
みんなも中学校に入学したら、部活動で頑張ってみてはどうでしょう。

・夜、遅くまで出歩くことは、中学生として褒められた行為ではないですね。事故や犯罪に巻き込まれたりする危険性も高くなります。中学生もまだまだ子どもであり、世の中から守られている存在です。きちんとした生活を送ることがまずは一番です。

これから夏になり、花火大会やお祭り見物、キャンプや旅行など、夜出かける機会も多くなるとは思います。責任ある大人のもと、きちんとルールを守り楽しく過ごしたいですね。

・つついのでき心、かもしれませんが、少し大人のまねをしたいだけ、かもしれませんが・・・未成年者がたばこを吸うことは、日本の法律で禁止されています。絶対にしてはいけませんね。このことは親が責任を問われ、罰を受ける場合もありますよ。

健康に気を付けよう！



【暑さに負けない・・・！！】

- ① 水を飲む。（昼間以外にも、朝起きてコップ一杯、寝る前にコップ一杯）
- ② 夜しっかり寝る。（8時間くらいは寝る）
- ③ 目が覚めたら、太陽の光をあびる。
- ④ 朝食をとる。
- ⑤ 朝のトイレ習慣をつける。
- ⑥ 規則正しい生活を心がける。

