



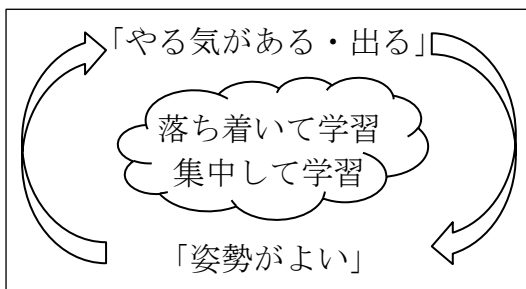
# 南畑小だより 12月号

児童数 286名

富士見市立南畑小学校 〒354-0002 富士見市上南畑1280 TEL251-1139 FAX254-8577

## 姿勢をよくしましょう

子供たちの普段の授業中の姿を（主に後ろ姿が多いです）見ていると、「落ち着いて学習しているな。」「集中して取り組んでいて、その調子。」と、思うことがある反面、「少し、疲れているのかな。」「もっと、頑張れるはず。」「と、思う時もあります。“頑張っているな”と感じる時は、「よい姿勢で椅子に座っている」ことがほとんどです。一方、“もう少し、頑張れるはず”と感じる時は、大体が「椅子に座る姿勢がよくない」です。



2年生の様子です。  
少し意識するだけで変わります！



「やる気がある」から「姿勢がよい」のか、「姿勢がよい」から「やる気が出る」のか、自分には分かりませんが、「気持ち」と「姿勢」は関係があると思います。そこで、「姿勢をよくすることで、やる気のスイッチを入れて欲しい」と思います。

11月のお話朝会ではそのことを話しました。

＜椅子に座る姿勢をよくする方法＞…ぐう、ぐう、ぺた、ぴん、さっ

- ①ぐう…腰を「ぐう」と深く（背もたれの方に）引く。
- ②ぐう…お腹と机の間は、手の「ぐう」1つ分空ける。
- ③ぺた…両足は床に「ぺた」とつける。
- ④ぴん…背筋を「ぴん」とさせる。（背筋をほどよく伸ばして、肩の力は抜く）
- ⑤さっ…手を「さっ」と置く。

（両手を足のもも、または、鉛筆を持って反対の手をノートに添える）

座る姿勢をよくすることで、こんなことが期待できると言われています。

- ・気持ちがしゃきっとして、「やる気」「集中力」が出ます。
- ・体の血液の流れが良くなり、体や頭がよく働きます。
- ・体幹が鍛えられ、体の成長にもよいです。
- ・疲れにくくなります。

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止対応で、子供たちの授業中の様子を保護者の皆様に見ていただく機会が今のところありません。そこで、各家庭でお子さんに、「授業中、椅子に座る姿勢はどうか？」「姿勢をよくすると、心も体もしゃきっとするよ。」などと、話してみてください。また、家庭での学習や食事などの時も子供が「姿勢」を意識できるとよいです。子供がよい姿勢を意識し、それが習慣になれば、子供にとっては掛け替えのないものとなるはずです。

（南畑小 校長）

# 12月の行事予定

生活目標「身の回りの整理整頓をしよう」  
 保健目標「身の回りをきれいにしよう」

日	曜	行事
12/1	火	お話朝会
2	水	委員会
3	木	
4	金	消防署見学(3年生) 通学班長会議 懇談会(低)
5	土	
6	日	
7	月	懇談会(5年)
8	火	学力アップ週間 懇談会(中・つばさ)
9	水	クラブ
10	木	学力アップ週間 歯磨き教室(5年)
11	金	学力アップ週間
12	土	
13	日	開校記念日
14	月	
15	火	耳鼻科検診(1~3年)
16	水	クラブ 耳鼻科検診(4~6年・つ) 希望面談日
17	木	
18	金	懇談会(6年)・鼓笛隊引き継ぎ式
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	水曜日課5(13:50下校予定)
24	木	短縮日課4 給食最終日
25	金	特別日課3(11:25下校予定)
26	土	
27	日	
28	月	特別日課3(11:25下校予定) 終業式
29	火	冬期休業日(1月5日まで)
30	水	※1月6日始業式
31	木	

## 【お知らせとお願い】

### ◆土曜授業

11月21日(土)は、土曜授業を行なうため、登校日となります。登校時刻は、通常通りです。特別日課3時間授業で11:25下校予定です。

※土曜参観、学校公開ではございません。

### ◆北風マラソンについて

北風マラソンの練習が始まりました。11月26日(木)の当日は、**北風マラソン健康観察票への押印**を忘れずお願いします。安全確認のため、サインでは当日走ることができません。なお、応援の際は、マスクを着用の上、密にならないよう間隔を開けてください。また、児童との接触はお控えください。

日 程	学 年
8:45~(1校時)	中学年
9:35~(2校時)	高学年
10:50~(3校時)	低学年

### ◆校外での活動

スポーツ、文化など、児童の校外での活動を校内掲示板等で紹介しようと考えております。ご協力いただける場合は、「写真L2版2枚」「活動の説明」を学校にご提出ください。なお、写真は返却できませんのでコピーした写真などをご用意ください。【お問い合わせ】南畑小(担当:教務)

### ◆懇談会

懇談会を以下の通り開催いたします。ご多用のことは存じますが、ぜひご出席くださいますようお願いいたします。

1・2年生	12月 4日(金) 14:40~
5年生	12月 7日(月) 14:40~
3・4年生・つばさ学級	12月 8日(火) 14:40~
6年生	12月18日(金) 14:40~ ※14:00~鼓笛隊引き継ぎ式を体育館で実施いたします。

※今回は、授業参観は行いません。ただし、鼓笛隊引き継ぎ式は、6年生保護者様に限り、参観いただけます。

## <赤とんぼ発表会>

11月2日に、キラリふじみで、赤とんぼ発表会が行われました。当日、子供たちは、練習よりも少しだけ緊張気味でしたが、みんな真剣な表情で、精一杯歌っていました。今年は、新型コロナの影響で、様々な行事が中止となるなか、全校が一堂に会して行う貴重な機会となりました。子供たちが、素晴らしい舞台上、貴重な体験をさせていただけるのも、保護者・地域の皆様のおかげです。今年は、鑑賞していただくことができませんでしたが、心より感謝申し上げます。



みんなで心を合わせました。