



＜学校の教育目標は「すすんで励もう」です。＞

連休明けには、「何となく調子が出ないなあ」という表情で登校してきた人もいましたが、すぐに教室から明るい挨拶や返事が聞こえてきて、安心しました。運動会が近づいています。体操着や水分補給の用意を忘れないようにしましょう。



皆さんは日頃、どんな姿勢で授業を受けていますか？写真の五年生・六年生のみなさんは、背筋をピンッと伸ばし、良い姿勢ができています。姿勢が良いと、次のような「いいこと」があるそうです。



- いいこと① 運動能力が良くなる。
- いいこと② イライラしにくくなる。
- いいこと③ 疲れにくくなる。
- いいこと④ 集中力が上がる。
- いいこと⑤ 体の不調が予防できる。



タブレットを使うときの姿勢はどうでしょうか。姿勢がよくないと、目が疲れやすい、集中力が落ちる、首や肩がこる、指先がうまく使えない、視力が悪くなるなど、体の不調が起きやすくなるそうです。



今回は、「姿勢」のことについて取り上げてみました。姿勢が良いと、体の調子が良くなるばかりではなく、心の調子も良くなるのですね。びっくりです。きっと、スポーツも上手になるでしょう。学校で授業を受けるとき、宿題をしているとき、タブレットを使っているときなど、良い姿勢ができているか、気を付けてみてください。

