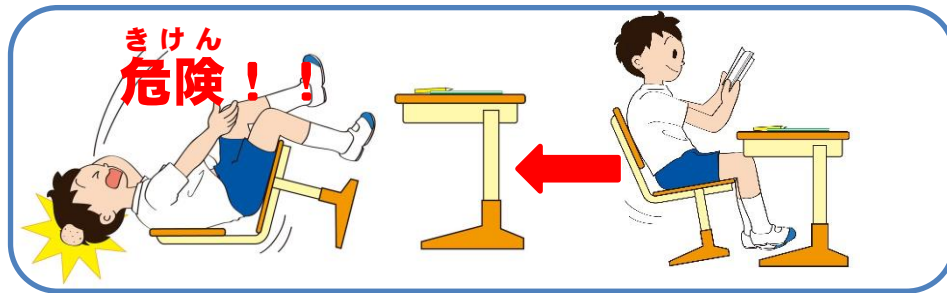


## 人間愛あふれる 文教っ子 大切な8か条 「第2条」は？

みなさん、文教っ子の大切な8か条にある「第2条」を覚えていますか？

「背中をまっすぐ伸ばして、いい姿勢で過ごせること」です。みなさん、自分の授業中の姿勢、体育で整列している時の姿勢、おうちでテレビを見ているときの姿勢…。どんな姿勢をしていますか？ ふだん、なかなか自分の姿勢をみることはできませんが、自分の横や後ろに鏡が置いてあると思って、自分の姿勢をふり返ってみてください。特に、学校で授業を受ける時間はとても長いです。下のイラストのような姿勢になっていませんか？



**きけん 危険！！**

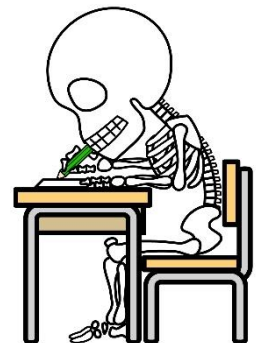
しっかり座っていないと、椅子から落ちたり、椅子が倒れてしまったりと、危険も伴います。

## よくない姿勢をずっと続けていると…

学校にいる時間のほとんどは、椅子に座って授業を受けています。1年生から6年生までどんな姿勢をしていくかで、みなさんのからだにも大きな影響がでできます。よい姿勢をした時に「ちょっと大変だな。からだがつらいな」と思う人は、すでによくない姿勢のくせが、からだにしみこんでしまっているかもしれません。でも、みなさんの骨はこれから成長する柔らかい骨なので、いくらでもよい姿勢のくせを、からだにつけることはできます。ぜひ、今からでもよい姿勢をするようにしてください。

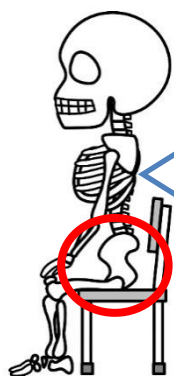
また、目には見えませんが、みなさんの体の中には、骨や内臓が入っています。よくない姿勢を続けていると、背骨の近くにある神経を圧迫してしまったり、食事の時に胃や腸が圧迫されて十分に消化されなかったりと、その結果、体に様々な不調が起こります。

そう考えると、見栄えの問題だけではなく、よくない姿勢は「体に悪い姿勢」とも言えるかもしれません。どうぞ、みなさんは、「体によい姿勢」で授業を受けてください。

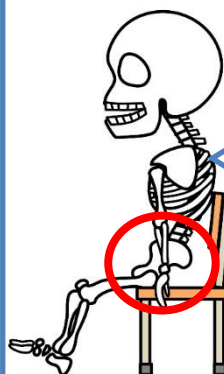


## よい姿勢をつくるポイント

「よい姿勢をしましょう！」と言うと、みなさんすぐに、スッと背中を伸ばして、足をしっかりと床につけた姿勢をつくることができますよね。でも、「ピンと背筋を伸ばすことは、肩に力が入り疲れる」という声が聞こえてくるように、いい姿勢をいつまでも続けることはなかなか難しいようです。ただただ、背筋を伸ばすだけでなく、いい姿勢をつくるためには「骨盤を立てて座る」ということが大切になってきます。これさえできれば、よい姿勢をからだで覚えることができ、全身に力を入れなくても、いい姿勢の作ることができます。



お尻を後ろにつきだすことを意識すると、骨盤を立てて座ることができます。こうすると、自然といい姿勢を作ることができます。力を入れ過ぎていないので、長い時間、いい姿勢を維持することができます。



骨盤が倒れてしまっていると、いい姿勢を作るのが難しくなります。自分の力だけでは、体を支えきれず、同じ姿勢を維持することができません。

## 視力測定の実施について

	学年
11/2 (火)	2年2組
11/4 (木)	4年1組
11/10 (水)	6年2組
11/11 (木)	4年2組
11/12 (金)	3年1組
11/16 (火)	2年1組
11/17 (水)	5年2組
11/18 (木)	5年1組
11/19 (金)	3年2組
11/24 (水)	1年1組
11/25 (木)	6年1組
11/30 (火)	1年2組

登校後の8時20分～測定を行います。出席番号順で行う予定ですが、登校の時間もあると思うので、朝の支度が終わった人から測定します。ご協力をお願いします。



メガネをかけている人は忘れずに！！

毎年4月に実施している視力測定ですが、今年度から2学期にも測定を行っていきます。今年度からパソコンを使う時間が長くなったことや、新型コロナウイルス感染症で室内で過ごす時間が長くなり、外遊びができない時間が多くなったことがあり、それらがみなさんの視力に影響を与えているのではないかという心配からです。

### おうちの方へ

今年度2回目の視力測定を実施予定です。「パソコンを使う時間がコントロールできない」、「パソコンの使う時の姿勢が気になる」という保護者のお声もいただいております。視力測定の結果をご覧いただき、併せて、電子メディアの利用の仕方についても、改めてご家庭でお話するきっかけにさせていただけたらと思います。