

いこもの風

伊子茂小・中学校 児童生徒数						総計	令和6年 4月8日現在
小3	小4	小5	小6	中1	中2	27人	
9	4	3	3	2	6		



グー！ペタ！ピン！

校長 福元 親視

梅雨も終わり暑い日差しが続く、本格的な夏になります。7月19日が1学期の終業式、熱中症が心配されますが、十分対策を講じながら夏休みを迎えて欲しいと思います。

さて、「グー・ペタ・ピン」って言葉、ご存知でしょうか。他にも別な言い方があるのですが、これは小学校に入学したばかりの1年生に、正しい学習姿勢を分かりやすく指導する際によく使われる言葉です。背もたれとこぶし（グー）1こ分空けて座ります。両足を床にぺたんとつけます。そして、背筋をピンと伸ばします。ご自身が小学生のとき、教えてもらった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。



実は、毎日、各教室を回り授業の様子を観ていますが、どうも姿勢が気になっているところです。話を聞いたりノートに書いたりする姿勢としては、どうだろうかと思うことがあります。肘をついていたり、脚を投げだして組んでいたりと、そういう姿勢の子は、ほぼ猫背になっていて…。

三十年前、初めて小学1年生を担当したとき、同学年のベテランの先生から「学習は姿勢から。姿勢のよい子は勉強もできる。」と言われたことを思い出します。当時は理由も考えず「グー・ペタ・ピン」の指導をしていましたが、調べてみると理由がたくさんありました。

- ・脳への血流がよくなり酸素が供給される。
- ・呼吸が深くなる。
- ・疲れにくい身体になる。
- ・消化がよくなる。(内臓の負担が減る)
- ・背が伸びる。(成長期に猫背を防ぐ)
- ・虫歯になりにくい。
- ・自信があるように見え、やる気が出てくる。
- ・肌がよくなる。
- ・睡眠の質があがる。

他にもあるかもしれませんが、姿勢をよくするメリットというよりも、姿勢が悪いとデメリットがたくさんあるということのようです。

みなさんは、どうでしょうか？私も猫背になりがちで、腰痛と肥満防止を目的に、背筋を伸ばすことを心がけています。

家庭での様子をご覧になり、気づいたら声をかけてください。この少年期によい姿勢を身につけておくこと、大事な成長期に骨が歪んだまま固定されないようにしていきたいですね。

遠泳大会に向けて水泳学習始まる

6月10日から遠泳大会に向けた水泳学習が始まりました。初日は着衣水泳や背浮きなど水難事故防止学習をした後、実際の水泳学習に取り組みました。第2回、第3回の水泳学習は天候不良のため中止となりましたが、7月13日の本番で自分の目標を達成できるように、これからの水泳学習への学習意欲を高めています。



町教育委員会学校訪問

6月19日に町教育委員会の学校訪問がありました。児童生徒が熱心に授業を受けている様子をご覧になりました。特に小学生の元気のいい挨拶をほめていただきました。



PTA活動へのご協力に感謝

6月14日のPTA全体会及びその後の懇親会には、地域の方々を含め、多くの参加者に参加して頂きました。また、6月第1週には、PTA有志の皆さんが学校の除草作業をしてくださり大変きれいになりました。ありがとうございました。

【7月の行事】

- 2日 (火) 水泳学習⑤ (5・6限)
- 4日 (木) 水泳学習⑥ (5・6限)
- 8日 (月) ~12日 (金)
かごしまジュニア検定
- 9日 (火) 水泳学習⑦ (2・3限)
- 13日 (土) 土曜授業 伊子茂湾横断遠泳大会
- 15日 (月祝) 海の日
- 17日 (水) 青少年のための芸術鑑賞事業
- 19日 (金) 1学期終業式

