



# 学校だより

墨田区立第三吾孺小学校  
校長 川中子登志雄  
平成 30 年 6 月 1 日  
6 月号



## 姿勢の話

副校長 齋藤 恵



「姿勢を良くすると、集中力がアップする」という話をご存じでしょうか。これは、体の仕組みから考えても、正しい理論だと言われており、論文にも発表されています。腰が曲がっていたり、椅子にもたれかかったり、猫背になっていたりと、胸の辺りが圧迫されて、自然と呼吸が浅くなってしまいます。すると、体の血液循環が悪化して、体や脳に行き渡る酸素が不足してきます。その結果、ぼーっとして集中力が低下するだけでなく、疲れやすさにも影響するのだそうです。逆に、姿勢を良くすれば呼吸が深くなり、血液循環が正常になるので、酸素が十分に供給されます。そして、脳へ供給される酸素も増え、集中力が向上するというのです。

姿勢の良さは学習面だけでなく、運動面にも影響するそうです。一流のスポーツ選手が様々なプレッシャーをはねのけ、自分の最大のパフォーマンスを発揮できるのは、日々の積み重ねと、本番での集中力がものを言います。彼らの姿勢が美しいのも納得できます。また、物事を判断するとき、良い姿勢の方が自信をもって前向きに考えることができるといいます。確かに、目線を下げて話をするより、顔を上げて胸を張ると、気持ちが明るく前向きになるような気がします。

本校では、「三吾あいことば」の一つに「まっすぐせすじ」という約束があります。授業の始めには起立して姿勢を正し、挨拶をします。気持ちを整え、体を整えて学習に向かえるように準備をするのです。

ところで、長時間姿勢を保つには、筋力、体力が必要です。子供たちは、日頃から運動に親しみ、体を動かすことで、体力が自然についてきます。体育の授業だけでなく、中休みや朝遊びの時間にも積極的に校庭に出て体を動かし、体も心も鍛えてほしいと思います。6月2日は運動会です。どの学年も一所懸命に練習に励んできました。練習を通して、ねらいの一つである「心身の健康や体力の向上」を図ってきました。姿勢よく、集中して取り組む姿、演技に注目していただき、是非、温かい声援をお願いいたします。

## ◆◆◆ 6 月の予定 ◆◆◆

\* 毎月 10 日は「すみだいじめ防止の日」

1	金	運動会前日準備(5・6) 4時間授業(1-4)		16	土	学校公開 読み聞かせ	
				17	日		
2	土	運動会		18	月	学校公開 全朝	ク
3	日	(運動会予備日)		19	火	学校公開 道徳授業地域公開講座	補
4	月	振替休業日		20	水	避難訓練(集団下校) 4時間授業	
5	火	全朝	補	21	木	プール開き 水泳指導始	補
6	水	ふれあいサロン		22	金		
7	木	スピトラ	補	23	土		
8	金	交通安全教室(3) 安全指導日	補	24	日		
9	土			25	月	全朝	
10	日			26	火		補
11	月	全朝	委	27	水	4時間授業(2-のみ5時間)	
12	火	プラネタリウム(6) B時程 プール前健診(希望者)	補	28	木	児集	補
13	水	眼科(予)		29	金	日光前健診(6) 定期健康診断終	
				30	土		
14	木	たてわり班	補				
15	金	スポーツテスト	補				

全朝:全校朝会 音朝:音楽朝会 体朝:体育朝会

スピトラ:スピードトライアル ク:クラブ活動

児集:児童集会 委:委員会活動 係:運動会係活動 補:補習(火・

木は放課後すみだ塾、金は学級補習)

今月の「校長語らいサロン」 16日(土) 9:00~9:45 応接室

## ◆◆◆学校公開・保護者会のお知らせ◆◆◆

教務主幹

6月16日(土)、18日(月)、19日(火)に、学校公開を開催します。

16日(土) 4時間授業

17日(月) 6時間授業(6校時:クラブ活動)

18日(火) 6時間授業(道徳授業地区公開講座 5校時:授業公開、6校時:公開講座(体育館))

ぜひ本校児童の学校生活の様子をご覧ください。多くの皆様のご来校をお待ちしております。

7月7日(土)に保護者会を行います。

全体会 10:30～ 学年・学級保護者会 11:15～

※ 6年学年保護者会は、日光移動教室の関係で16日(土)11:15～ 体育館で行います。

## ◆◆自主登校期間の開始について◆◆

生活指導主幹

6月1日より2月末まで、自主登校。期間に入ります。これは、学校・PTA・地域が一体となって「よりよい登校を考える会」を立ち上げ、思考と分析を繰り返し「児童にとってのよりよい登校」はどうあるべきかを協議した結果定められた登校形態です。

自主登校は、

☆始業前の時間に体を動かす遊びを行い、体力づくり・学習の活性化の一助とする。(体力・学力向上)

☆自分で安全に気をつけて登校し、安全管理能力を培う。(危機回避能力の育成)

☆自分で時間の計画を立てて登校する習慣を身につける。(基本的な生活習慣の育成・自立)

これら3つのねらいをもって実施されます。ご理解ご協力お願いいたします。

## ◆◆◆クラブ活動◆◆◆

クラブ活動担当

4月23日(月)より、今年度のクラブ活動が始まりました。クラブ活動は、共通の興味・関心をもった4～6年生の子供同士が協力して取り組んでいくことをねらいとし、毎月1回、月曜日の6校時に行っています。

本校では、「校庭運動」「芝生運動」「バスケットボール」「バドミントン・卓球」「科学」「音楽」「パソコン」「料理」「工作」「バトンダンス」「名探偵」「演劇」と12のクラブに分かれ、6年生を中心に計画を立てて活動しています。

初めての活動で緊張していた4年生も、上級生に教えてもらうことで安心し、期待がもてたようです。



## ◆◆◆本校の水泳指導について◆◆◆

体育主任

6月21日(木)から水泳指導が始まります。まずは体育館で、「プール開き朝会」を行います。そこでは、運動委員会の5・6年生がプールのきまりについて、デモンストレーションを交えて教えます。

水泳の学習で何よりも大切にすることは【安全】です。その上で、暑い日に肌に触れる水の気持ちよさや、陸上とは違った水中での感覚のおもしろさを体感できるように、そして泳ぐ技能を身に付けられるように指導していきたいと考えています。

水泳用具の準備等、よろしく願いいたします。

