



# おおねぶ

校訓 心美しく たくましく

内灘町立大根布小学校

校長 英 利恵

令和4年11月1日

## 正しい姿勢と「かしこく・なかよく・たくましく」

子ども達が精一杯頑張る姿が見られた10月の運動会。毎日コツコツ練習を積み重ねてきた子ども達のがんばりと、応援に来て下さった保護者の皆様の心温まる応援のおかげで無事に終了したことに感謝申し上げます。



さて、11月に入り、日中は爽やかな秋風が吹き、随分と過ごしやすい季節になりました。子ども達は、長休みのかけ足運動を連日がんばっています。「継続は力なり」の成果がきっと記録会に出るのではと子ども達の走る姿を見ながら応援している毎日です。

さて、本校では、4月から「か・な・たに向かって自らを高める子」をめざす児童像として子ども達には折に触れて話をしてきました。「か」はかしこく「な」はなかよく「た」はたくましくの頭文字です。11月の学校集会では、「正しい姿勢」がか・な・たに向かうための近道になることを子ども達に話しました。

姿勢が悪くなると、呼吸が浅くなると血流が悪くなり、脳への酸素量も減るので集中力の低下が見られたり疲れやすくなったりします。また、呼吸が浅いと自律神経にも影響が出てきて、落ち着きのなさ、不眠や睡眠の質の低下、頭痛の症状が出ることもあるそうです。猫背気味になることで、胃や腸も圧迫され胃腸の動きにも影響が出てくることも考えられます。目や机の距離が近くなることから視力低下も心配です。

反面、正しい姿勢でいると、やりたい動きをするために関節が効率的に動くため瞬発力や持久力がアップしたり、血流の悪化の際にみられる上記のような悪影響が見られなくなったりします。また、姿勢が悪いと、視線も下向きになりがちです。それは心にも影響があるとも言われています。顔を上げて前を見て行動することで、気持ちが前向きになり、シャキッとしてやる気が出て、物事を考えるときにもポジティブな考え方ができそうです。

お子さんがテレビや動画を視聴したり、ゲームをしたりしている時の姿勢はいかがでしょうか。学校では、授業中の正しい姿勢について再度指導を丁寧に行っていきます。ぜひ、ご家庭でも姿勢についてお子さんと話し合ってみて下さい。

### 【運動会で輝く子ども達の姿】



## 新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症対策のため、児童の登校を見合わせる基準は下記のようになっています。再度ご確認をお願いします。

- ① 児童本人に感染が判明した場合
- ② 児童本人が濃厚接触者となった場合
- ③ 児童及び同居家族に発熱等のかぜ症状がある場合

## 卒業式日時決定

3月16日(木) 9:30~

## 電話連絡について

教職員の多忙化改善に向けて、学校への電話連絡は、11月より下記の時間帯でお願いします。下記時間帯以外(土・日・祝日を含む)はメッセージによる自動対応となります。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

平日 7:30~18:30

※学校行事等により、早めに終了する場合があります。

※新型コロナウイルス関連の連絡は、土・日・祝日は不要となります。上記時間帯でお願いします。

※長期休業中については、改めてお知らせします。

## 11月・12月の主な行事予定

### 11月

1日(火) 2日(水) 授業参観(5限)

※詳細につきましては、10月6日に配付したお便りをご覧ください

3日(木) 文化の日 いしかわっ子駅伝交流大会

8日(火) PTA執行部会 19:00 理事会 19:30

9日(水) 委員会活動(6限)

10日(木) 1、4年耳鼻科健診

11日(金) 代表委員会

14日(月) 学納金振替日

15日(火) 不審者対応訓練(2限)

16日(水) クラブ(3年生見学)

23日(水) 勤労感謝の日

25日(金) 読書の日 ワックスがけ



### 12月

21日(水) 22日(木) 通知表渡し(午後)

23日(金) 終業式

※今後の状況により、変更になることもあります。

## 河北郡市各種コンクール・作品展

◇科学作品コンクール ※()は学年

最優秀 前田 依槻(4)  
優 秀 西田 いと(2) 岡田 楓大(2)  
宮田 愛子(5) 植原 まは(5)  
優 良 沖野 朱音(1) 船本 新太(3)  
与野木愛花(3) 北口 菜穂(4)  
山本 翔空(6) 出山 陽士(6)

◇読書感想文コンクール

優 良 南 美月(1) 中西 月乃(1)  
清水 麻陽(2) 新谷 咲利(2)  
杉浦 杏紗(3) 清水 歌音(3)  
松井 優依(4) 出嶋 柚李(4)  
川原 優梨(5) 恩道 映斗(5)  
出山 陽士(6) 出山 凜(6)

◇図画作品展 出品

熊野 咲菜(1) 廣澤 柊(2) 藤田志穂子(2)  
船本 恵(2) 今西 なえ(3) 新平 晃空(3)  
柳瀬 叶芽(3) 北口 菜穂(4) 中澤 蓮(4)  
大徳俊太郎(5) 廣澤 朔(5) 小島 万季(6)  
出山 陽士(6) 綾部 柊(6)

◇書写作品展 出品

浅野 心華(1) 西田いと(2) 高山 瑚子(2)  
上野 陽斗(3) 升谷 一翔(3) 谷口寿弥亜(4)  
高山 そら(4) 川原 優梨(5) 東 沙羅(5)  
中本 実来(6) 青山ひな(6) 綾部 柊(6)

## 11月の教育センター相談日 ◇申込み(連絡先)町教育センターTEL076-286-5481

10月10日(木)	13:30	14:30	15:30	公認心理師 西本 景先生
11日(金)	13:30	14:30	15:30	公認心理師 橋本玲子先生
24日(木)	13:30	14:30	15:30	公認心理師 西本 景先生
25日(金)	13:30	14:30	15:30	公認心理師 橋本玲子先生

校内相談室 毎週水曜日 スクールカウンセラー 日数谷 美奈 先生

※ 2日:13:00~16:00 9日:13:00~16:00 16日:9:00~12:00 30日:9:00~12:00

※ 日数谷先生にご相談されたい場合、学級担任に申し出てください。