

# ほほえみ

川北町立橋小学校  
令和5年3月8日(水)  
NO. 10



## 学校保健委員会 特別号

今年度は「よい姿勢」を学校保健委員会の活動テーマとして取り組みました。その中で、児童保健委員会の企画「しせいいぞうウィーク」を2学期と3学期に実施しました。よい姿勢で学習する意識をつけるために、クラスでふりかえりの時間を設けたり、担任以外の先生も各学年の教室を巡回し、よい姿勢で学習出来ているかを見守ったりしました。よい姿勢で学習出来ていた時は、児童保健委員がデザイン・作成した「しせいいぞうくん」シールをゲットできることもあり、グーピタピンを意識して頑張る姿がみられました。

2学期(10月3日~20日), 3学期(1月24日~2月8日)実施  
しせいいぞうウィーク のようす



↑グーピタピン! をばっちりできています。



↑姿勢がいいと、字もていねいに書けますね。



←学校医や眼科医の先生に聞いてわかったことをポスターにしてまとめ、よいしせいで学習する良さを全校に伝えました。

## しせいいぞうウィークのふりかえり

しせいいぞうウィークに取り組んだあと、5・6年生からあげられた感想を紹介します!

おうちの人に、「しせいがよくなったね」と言われました。(5年)

周りのしせいがよい人を観察し、その人を真似して自分もできるようになりました。(6年)

6年生を送る会のときも、姿勢よくできました。(5年)

しせいいぞうウィークの時は、みんな意識できていたので、いつもできたらいいなと思いました。(5年)

姿勢をよくすると、集中力がよくなりました。(5年)

家でもしせいがよくなり、今も続けられています。(6年)

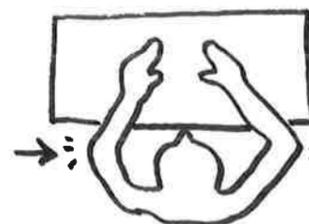
クラスのみんなのしせいがよくなったと思います。(6年)

これまで、グーとピンには気を付けていたけれど、ピタで足を地面につけるところまで意識するようになりました。(5年)

## 川北町 学校教育アドバイザー 川場先生に グー・ピタ・ピン のコツを聞きました!

### ★両ひじが机の上にのらないようにしましょう!

どちらか一方でもひじが机についてしまうと、目とノートの距離が近くなってしまいます。



ひじは机の外に!

机にひじをついてグーピタピンをしても、書きづらく、勉強がつづきません。

### ★右利きの子の場合は、左手が重要!(左利きの子は、右手)

字を書くときは、反対側の手でノートや紙をおさえましょう。

体のバランスをとることができますよ。

### ★机・イスの高さはありますか? イスの高さは少し高めが◎

### ★ピンは背骨に空気を入れるイメージで!

### グーピタピンをすると・・・

- ①自然と自分の書いている字が見えます。  
横からのぞくような書き方は疲れて続きません。
- ②姿勢の美しさは、大人になっても、その人となりを表します。  
今のうちから姿勢を整えましょう。



