

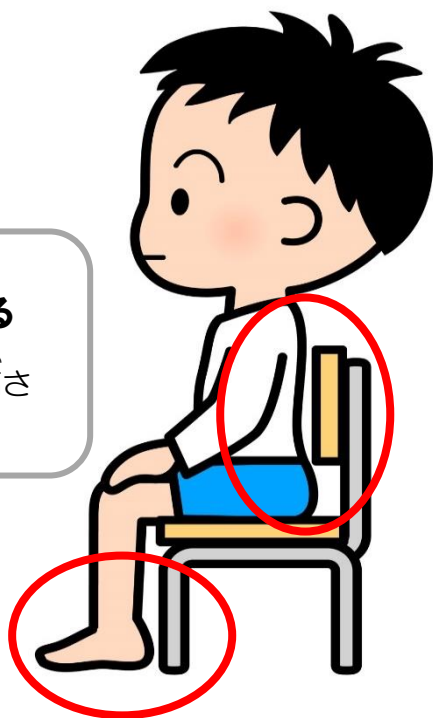
ようやく暑さも和らいできました。朝夕の気温差や運動会の疲れから体調不良になりやすい時期です。引き続きお子さんの体調管理をよろしくお願いします。また、御家族のみなさまも体調にお気を付けください。

正しい姿勢を身につけよう



授業の様子を見ていると、机に頬杖をついていたり背中が曲がっていたりしながら、授業を受けている児童が見られます。姿勢が崩れると集中力が落ちやすくなったり、腰痛・肩こりの原因にもなったりします。正しい姿勢での座り方を紹介しますので、御家庭でもお声がけをお願いします。

☆良い姿勢のポイント



あしうらぜんたい ゆか
足裏全体を床につける

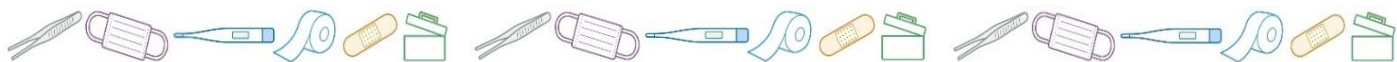
あしうらぜんたい ゆか たか
足裏全体が床につくように高さ
ちょうせつ
を調節しましょう。

いす ふか すわ
椅子に深く座る

ふか すわ
深く座ることで、よい姿勢を維持
しやすくなります。

こし かくど
腰の角度は90度を意識する

がくしゅう しゅうちゅう まえ
学習に集中していると、前のめ
りになりがちですが、からだへの負
荷が大きいです。



健康診断結果用紙の提出をお願いいたします

4～6月に行いました各健康診断におきまして、治療や経過観察が必要なお子さんに、「結果のお知らせ」の用紙を配布しています。「結果のお知らせ」がまだ御家庭にありましたら、**受診をして提出をお願いいたします。**また、用紙を失くしてしまった場合や各項目で御不明な点等ありましたら、保健室まで御連絡ください。

健康の日 10月

10月の健康の日は、「相手の話をよ〜く聞こう 時間半分トーク」を行いました。各学級で話し合うテーマを決めて、話す・聞く姿勢を意識しながら、話し合うことができました。

【各学級の様子】（テーマ例：好きなおかし、もし魔法が使えたら何をするか）



【話し手が気を付けること】

- 1 自分の気持ちを素直に言う。
- 2 相手が聞こえる声で話す。
- 3 身振り手振りを使って話す。
- 4 聞く人の方に体を向け、
目を見て話す。



【聞き手が気を付けること】

- 1 話し手の方へ体を向け、
目を見て聞く。
- 2 「うんうん」と相づちをうつ。
- 3 話を最後まで聞く。
- 4 相手が話しやすい言葉がけ
をする。（反応をする）



～学級担任より児童の様子～

- 聞き手は聞くときの大切なポイントを守ろうとする姿も見られた。
- 算数の授業で、発表した人に「同じです。」「なるほど。」「それもいいね。」と反応する人がたくさん見られました。
- 少しずつの積み重ねで話し方・聞き方の姿勢がよくなっているように思います。

11月の健康の日は、家庭保健委員会「いいところみつけ」を行います。お子さんの良いところをたくさん伝えてください。