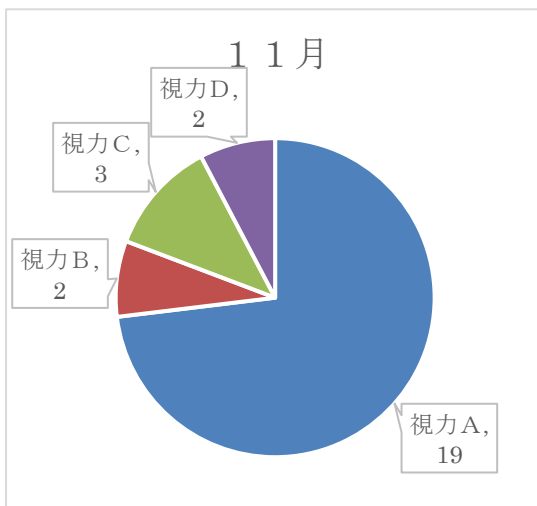
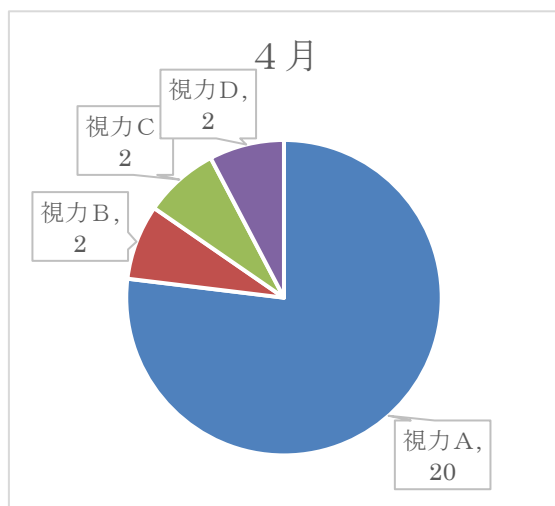


感染症について

現在、全国的には、インフルエンザなどの感染者が増えてきているようです。本校では幸い、広がりをみせることなく落ち着いています。今後も、気を緩めることなく、引き続き、石けんでの手洗い、(咳が出る人はマスク着用)がしっかりできるようにしていきたいと思います。ご家庭でも、ご協力よろしくお願ひいたします。

視力検査について

★4月、11月と2回の視力検査を行いました。結果をお知らせします。



視力A 1.0以上
視力B 0.9 ~ 0.7
視力C 0.6 ~ 0.3
視力D 0.2 以下

4月と11月の検査結果を比べて

大きな変化はありませんでしたが、学年が上がるにつれてCやDの割合が増えています。

冬休みに向けて生活習慣を見直し、目にやさしい生活を心がけましょう。



良いしせいのためグー・チョキ・パー



●つくえと体の距離は、グー1つ分にする。



●つくえはチョキではさんだらひじが直角になる高さがよい。



●字を書くとき、目とノートはパー2つ分、はなす。

子どもの姿勢が悪くなる原因として・筋力低下・スマホやパソコンの使用・生活リズムの乱れなどが挙げられています。

- ・腹筋や背筋の筋力が低下すると、身体を正しい姿勢のまま保つことができません。
- ・スマホやパソコンの長時間使用は、前かがみになって首が突き出る「ストレートネック」になる傾向があります。
- ・生活リズムの乱れにより、朝早く起きられずに朝食を抜くと、脳のエネルギーが不足して集中力が保てなくなり、勉強がはかどりません。また、集中力の低下によって授業中に頬杖をつくなど、姿勢が悪くなる場合があります。

姿勢を正すメリット

- ・姿勢がよいと脳が疲れにくくなり、集中力が増します。スムーズに思考が働いて記憶力もアップするため、勉強がはかどります。
- ・正しい姿勢を維持すると目線が水平に保たれるため、ものがよく見えて判断力がアップします。判断力が増すと適切なタイミングで身体を動かすことができます。
- ・正しい姿勢で食事をすると、内臓がスムーズに動き消化吸収がよくなったり、歯並びがよくなったりします。

子どもの姿勢が悪くなる理由には、すわる時間が多くなったことによる筋力低下や、生活リズムが乱れたことによる集中力の低下などが考えられます。姿勢が悪くなると心にも身体にも影響がでるため、小さいうちから姿勢をよくすることが大切です。子ども本人が意識をすること、そして保護者のサポートも大切です。親子で一緒に取り組みましょう。

