令和８年９月29日　　第27号



浜の宮小学校だより　まつぼっくり

学校教育目標
「こころ豊かにたくましく
生きる力を育てる」

めざす児童像
・はっきり話し、自ら学ぶ子
・まっすぐな心で、助け合う子
・こころも体も元気な子

着衣水泳　１年生・4年生・6年生・なかよし　9/28

自分の命は自分で守るために





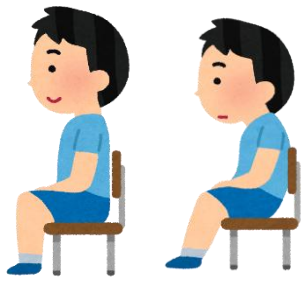


夏の間、水の事故で命を落とすニュースをよく耳にしました。そのため、今回の水泳授業は「着衣水泳」（服は着ていませんでしたが）として、川や海でおぼれたらどうするのか、また、どうやって助けるのかを教えていただきました。おぼれそうになった時には力を抜き大の字に手と足を広げ顔、へそを上に向けた状態で待つ。ペットボトルがあれば浮きやすい。助けにはいかない。近くにペットボトルがあれば投げてあげる。（助けに行った人もおぼれる可能性が高い）など、まずは慌てずに近くの大人に助けを求めましょう。また、危険な水辺には近づかないようにしましょう。

姿勢を正しましょう　保健委員会　9/28　「背すじのたつじんウィーク」

昼食の時間に保健委員会からのお知らせをしました。校長先生も気になっていたことなのでいい放送になりました。

姿勢が悪いと体や心にいろいろな「困ったこと」がおきます



〇集中力がつづかなくなる

背中が丸まると息が浅くなり、脳（のう）に十分な酸素がいきわたりにくくなります。その結果、勉強やスポーツに集中しづらくなってしまいます。

〇疲れやすくなる

変な格好を支えるためにむだな力が入ってしまうので、普通に過ごしているだけで体力がどんどん削られてしまいます。

〇目が悪くなりやすい

姿勢が悪いとノートやゲームの画面に顔が近づきすぎてしまい、視力が落ちやすくなります。



【良い姿勢をつくるコツ】

座るときは**「お尻を椅子の奥までしっかり引いて、背もたれに軽くつける」**こと、そして**「足のうらをしっかり床につける」**ことを意識してみてください。