



令和5年8月26日  
令和5年度学校だより NO.18①  
加古川市立平荘小学校

## 夏休みも残り5日となりました

長い夏休みも残りわずかとなりました。  
子どもたちは、長い休みにしかできない貴重な体験をしながら、楽しい思い出をたくさん作っているのではないのでしょうか。

今日は、愛校デー（登校日）でした。子どもたちは、1学期同様に早起きができたでしょうか。

夏休みも残り5日です。子どもたちには、規則正しい生活をして体調を整え、2学期に備えてほしいと思います。



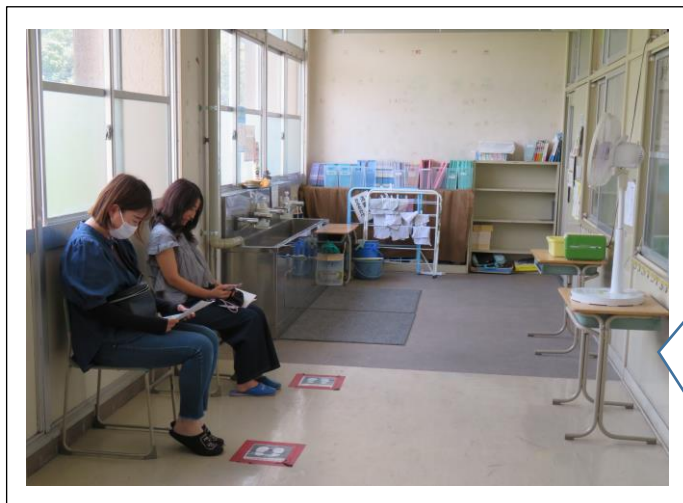
## 暦の上では『秋』！

今年の『立秋』は、8月8日でした。『立秋』は、毎年8月7日～8日に当たり、ちょうど夏至と秋分の中間になります。まだまだ真夏ではありますが、わずかに秋の気配が感じられる時期でもあります。

子どもたちが学校生活を開始する9月には、もう少し気温が下がり過ごしやすくなっていることを期待します。

## 令和5年度の夏季休業中の出来事をお知らせします

### 《7月：個人懇談ありがとうございました》



ご多用の中、個人懇談のお時間をいただき、ありがとうございました。

1学期のお子様の様子（生活面や学習面）について担任と保護者の皆様で共有し、夏休みをはじめ、2学期からの学校生活がスムーズに過ごせるよう話し合いました。子どもたち一人一人が、精一杯力が発揮できるよう、そして、力を伸ばせるよう、今後ともご協力をよろしくお願ひします。

### 《Enjoy チャレンジに参加しました》



今年度の『Enjoy チャレンジ』にも、平荘の子どもたちは意欲的に多数参加することができました。目的をもって主体的に取り組む姿勢が大変すばらしく思います。（英語の発音も大変上手です！）

## 学校保健委員会を行いました

7月27日（木）に、加古川市医師会の笠井 Dr.をお招きして、『姿勢について』をテーマに、お話を伺いました。

子どもたちの姿勢については、特に椅子の座り方が大変気になっていました。

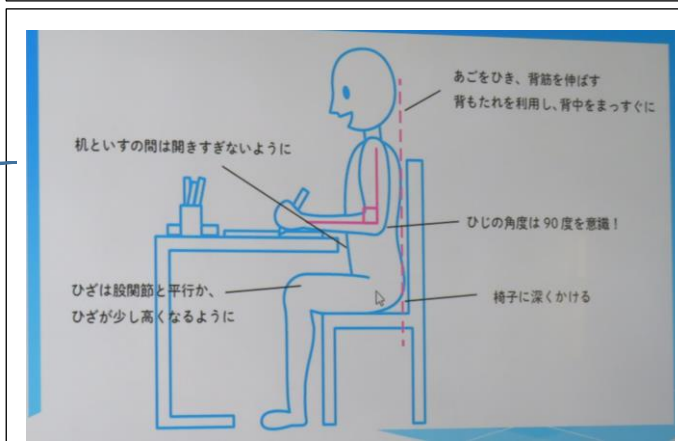
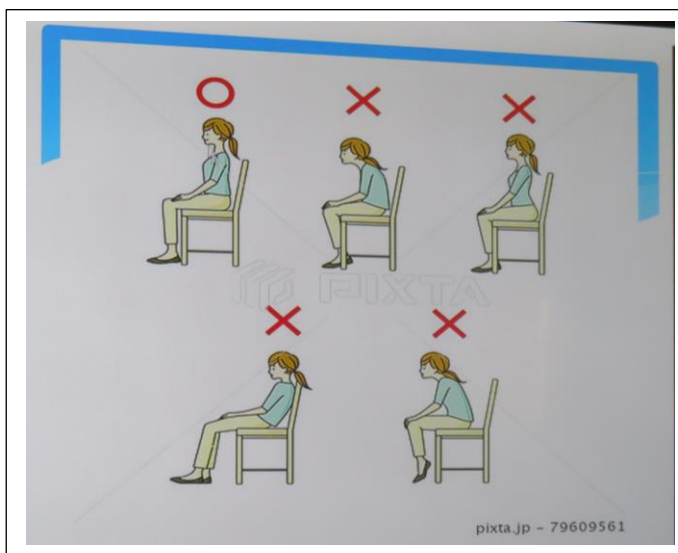
そこで、学校保健委員会で、学校と家庭がともに正しい姿勢について情報共有をし、正しい姿勢で子どもたちが生活できるようにと研修を深めました。



子どもたちの正しい姿勢については、学校だけに求めるのではなく、家庭でも意識が必要です。

45分間、正しい姿勢を保つためには、腹筋と背筋の力が必要です。  
曲げる筋肉と伸ばす筋肉の両方を鍛えることも大切です。

小学校では、5年生で、側弯症の検査をします。側弯症になると、2～3年は剣道の胴（防具）のようなコルセットをつけて治療をします。そうならないよう、日頃から『正しい姿勢』を意識して過ごすことが大事です。



人生100年時代です。自分の健康（姿勢）は、自分で意識しないとイケません。姿勢は、内臓にも影響があります。視力にも影響があります。自分の体を大切にして、正しい姿勢保持を心がけてほしいと思います。正しい椅子の座り方のポイントは、『足の裏』です。土踏まずを床に押すようにして座ります。