

花岡の風

花岡学園学校便り
R 4. 7. 14発行

7月号

よい姿勢で健康と成績アップを！

校長

先日、ある記事に「日本人は世界一座っている」と書かれていました。世界の平均は1日約5時間に対して、日本人は約7時間と世界でもっとも長く座っているとされているそうです。思い起こせば、小さな頃から畳の上に正座して食事したり、本を読んだりしていました。特に、食事のときは、父に茶碗の持ち方からハシの握り方、「背筋が曲がっている」などの座り方まで細かく注意された記憶があります。小学校から中学校、高校と剣道をしていましたので、私の正座の時間は少し長かったかもしれません。

その記事には、座っている姿勢がとても大切だと書かれていました。昔から言われていることかもしれませんが、座っていると、つい背骨が丸まり、肩が落ち、下腹が出てと、姿勢がくずれ、首や肩、腕などに負担がかかりやすくなるそうです。パソコンやスマホを使うことが増えた現代人は、首の位置が前に出て、首や背骨に負担がかかりやすいそうです。姿勢が悪いと呼吸が浅くなり、十分な空気を体内に取り入れることが難しくなったり、身体の一部に極端な負荷がかかり、身体のトラブルを引き起こしやすくなったりします。疲れやすく、集中力が続かないなどの影響もあるそうです。

座るときのよい姿勢とは、次のようにいられています。

- 1 膝や股関節は90度くらいの角度にする
- 2 骨盤を立てて、坐骨で座る
- 3 頭が上から糸で引っ張られるイメージで背筋をピンッと伸ばす
- 4 肩の力を抜き、顎を引く



正しい姿勢は、健康によいことはもちろんですが、長時間勉強を続けていても疲れを感じにくくなったり、集中力がアップしたりといった効果もあります。また、机の上の字と目との距離が適度に保たれて目の負担が減り、目も疲れにくくなります。

そう思うと、子供たちの姿勢が気になります。大人も健康のために、みんなでよい姿勢で、過ごしたいものです。

1学期がもう少しで終わり、夏休みになります。コロナの影響が多少ありましたが、花岡の子供たちは、保護者や地域の方々に見守っていただきながら、充実した活動ができました。御協力ありがとうございました。このところ、また感染者数が増加傾向にあるようです。子供たちが、熱中症対策と感染症対策に十分気を付けて、この夏を安全に過ごせるように、重ねて御協力をお願いします。

学校がすっかりきれいになりました。ありがとうございました。

6月19日（日）、小学校PTA担当の愛校作業が実施されました。暑い中、校庭の草刈りや、校舎周りの溝掃除などをしていただきました。また、同じ日に、「海道町宝（子供）の見守り」の方々が、通学路の草刈りをしてくださいました。本当にありがとうございました。



第1回学校運営協議会

7月9日（金）に第1回目を開きました。教育委員会の指導主事に、学校運営委員会とは「学校の共同経営者」との御説明いただきました。会では、本校の課題である、グラウンド整備の推進・特別支援教育支援員の増員・登下校時の見守り・SNS利用について真剣な議論が行われました。

学校運営協議会員メンバー

会長	Nさん
副会長	Mさん
地域担当者	Fさん
会員	Nさん
会員	Nさん
校長・両教頭・小中教務主任	

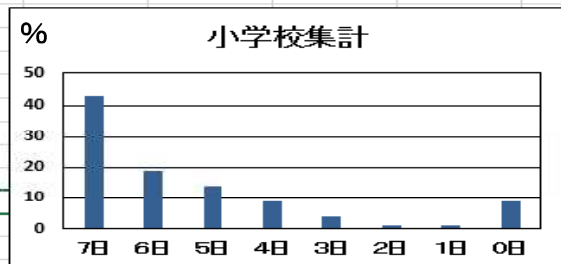
花岡学園スタンダードを 本当のスタンダードへ!!

～スマホ・SNS・携帯・ゲーム機等の使い方～

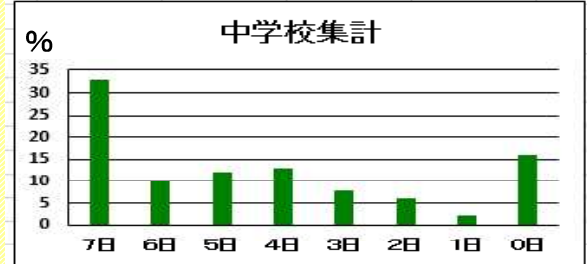
☆9時以降はしない。健康のため、就寝2時間前には使用をやめる。

家庭・学校・地域で健やかな花岡の子を育てるために作られた「花岡スタンダード」ですが、メディアに関することが課題になっています。授業に集中できなかったり、眠そうにしていたりする子供に話を聞くと、夜遅くまでゲームをしていたと答える子供が少なくありません。健康や学力への影響が心配です。

下のグラフは、6月22日～28日までの家庭学習強調週間に、このルールが何日守れたかの集計です。7日間毎日守れている子供がいる一方、1日も守れなかった子供が小学校で15人、中学校で13人いました。(下記グラフは%表示)子供の将来のため、このルールが本当のスタンダードになるよう、みんなで進めていきましょう。



メディアルールを7日間中
何日守れましたか



みんないきいき 6・7月の各行事の様子

講師を招いての歯科指導(小・中)



←盲導犬とのふれあい
(小5・6)



地区総体壮行会



自然の家、海遊び(小1・2年)



自然の家、フォトフレーム作り(小3・4年)



赤十字の方を講師に
心肺蘇生法講習会(中1・2)

一
お
め
で
と
う
の
受
賞

- 第23回くしら桜まつり小学校バレーボール大会 混合の部 「優勝」
- 第38回中学校選抜バレーボール鹿屋大会 「第一位」
- 「いきいき歯っぴいメモリアル」図画コンクール 「鹿屋市議会議長賞」 小1 N・R
- 鹿屋市水道ポスターコンクール 「優秀賞」 小4 N・A
- 肝属地区総体陸上競技 共通女子100mハードル 「5位」 K・K
- 肝属地区中学校総体 「準優勝」 男子バレー部
- 地区小学生バレーボール強化大会 「優勝」

8・9月の主な行事予定

【8月】

1日(月) 出校日

11日(木)～17日(水) 学校閉庁日

※ 職員の業務改善の一環として、この期間は、学校が休みになりますので、御理解いただきますようお願いいたします。

19日(金) 出校日

21日(日) PTA愛校作業(中)

【9月】

1日(木) 始業式・身体計測・大掃除

2日(金) 実力テスト(中全学年)

14日(水) 体育祭予行

16日(金) 体育祭会場準備

18日(日) 第9回体育祭

20日(火) 振替休日



