



# かおり通信

学校教育目標……『自分らしさを大切に、互いに認め合える子どもの育成』 「自律」と「共生」

めざす子ども像…『共に考える子・互いに思いやる子・みんなでチャレンジする子・最後まで諦めない子』

学校経営目標……『“共にくらす、共に学ぶ、共に育つ” 喜びのあふれる学校をみんなでつくりましょう』

～6年間で育てる 学校全体で育てる～

めざす学校像……『子どもたちから笑顔が絶えない学校・気持ちのいい挨拶、きれいな学校・教職員同士が  
専門家として成長できる学校・保護者の期待に応える学校・地域と学校が支え合う学校』

茅ヶ崎市立香川小学校 2020年度 12月号

2020年11月30日発行

## 11/6 全校児童で運動会!



開会式を進行する6年生

全校児童で運動会!今まではあたりまえのことでしたが、コロナ禍の中、全校児童が一堂に集まることができない状況でした。保護者・地域のみなさんがいない中ではありますが、香川小の1000人を超える児童が、一つの行事を行えた



隣の人も距離をとって自分の席で準備運動

ことをうれしく感じています。おうちの方々に観てもらい、応援してもらうことはできませんでしたが、1年生から6年生まで思いっきり表現をし、力一杯走り、他学年の演技をしつかりと観ることができた運動会となりました。学年2種目、時間を短縮して平日の午前開催で行った本年度の運動会でしたが、子どもたちが活躍した運動会でした。

保護者の皆様には、運動会後に学年発表会として、子どもの演技等を観ていただきました。子どもたちの多くは、発表の場が二回あり良い緊張感を持って取り組めたようです。各学年の発表会には、のべ1500名を超える方々に参観していただきました。お忙しい平日に多くの方々に児童を応援していただき感謝いたします。



プログラムナンバー1番、1年生による「ようきな いちねんせい」です。

今年の1年生は「ジャンボリーミッキー」という音楽に合わせて踊ります。ジャンボリーとは「陽気な」という意味です。陽気に、元気いっぱい踊る1年生に注目してください!みんなも自分の席で踊ってみましょう!



プログラムナンバー3番、3年生による「明日も ～虹をかけよう ほくらで～」です。

下を向いていたら、虹を見つけることはできないよ。不安なとき、泣きたいときこそ、うつむかないで空を見上げよう。元気いっぱいの3年生が、香川小に虹をかけ、幸せを届けます!

# 理学療法士からのお便り

良い姿勢とは ～お家でもできる姿勢の気を付け方～

こんにちは。理学療法士の崔 晃徳です。直接、児童と体のことについて話す機会が増え、嬉しく思います。今回は体の成長の土台にもなる「姿勢」についてお話をさせていただきます。「姿勢に気を付ける」にはどのような事に注意を払うことがよいのか、ご家庭でもできることも踏まえて、お話させていただきます。

●良い姿勢とは

①頭から足まで一直線  
(背骨は少し湾曲がある)

②体の重心の偏りが無い

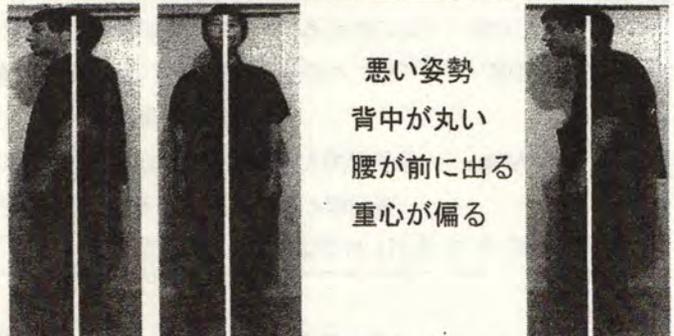
③体が力みすぎていない

良い姿勢



悪い姿勢

背中が丸い  
腰が前が出る  
重心が偏る



上記3つが大切になります。

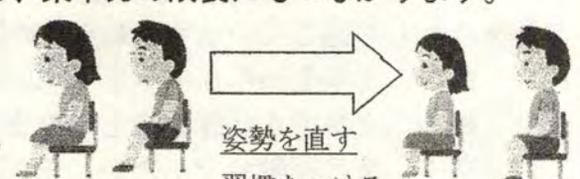
『良い姿勢』をとる際に、腰を反りすぎたり、肩・腰に力が入りすぎたりして、力みが多かったりすることで、体に負担が多く、結果として『体に負担のかかるまっすぐな姿勢』となります。

●良い姿勢とるにあたって体の状態として

①小学生の時期はいろいろな動きを覚えながら習慣化させる時期  
小学生は体の動かし方や力の入れ方を体に覚えさせ、その動き方を身につける時期です。

②子どもの力や耐久力はまだまだ発展途上  
体の安定性が向上することで、目の動き方が安定し、集中力の成長にもつながります。

③崩れてきたら姿勢を直すことを覚える  
座る姿勢は特に崩れやすいため、20分程度に一回は姿勢を直すことを覚えると良い。  
※姿勢を直せなくても意識させることが最初は大切です。



姿勢を直す  
習慣をつける

●姿勢を作るための準備体操

①踵の上下の動きの中で、下げた時の振動を頭に伝える (かかところが痛くない程度の勢をつける)  
踵を下げた時の振動が頭に響くようにする。  
この振動が足元から頭の先まで響くと良い姿勢である。

②全身の力を抜くためのストレッチする  
立った状態で脇を伸ばしたり、体を回したりして、体の余計な力を入れないようにします。  
※座った状態でも上半身の力を抜けると良いです。

①踵上げ下げ ②全身の力を抜くストレッチ例



●そのほかの日常生活動作での注意点

勉強や食事の姿勢やテレビを見ている時等座わる姿勢が丸くなりすぎないようにする。

基本の座り方

- ・背中はまっすぐ
- ・足に床を付ける
- ・お尻の左右均等に体重を乗せる
- ・崩れたら直す

背中が丸くなることや姿勢が崩れてきたら基本の座り方に姿勢を直す。

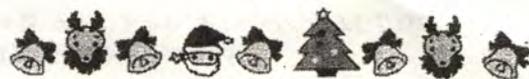


良い姿勢をとる事で、体の動きや日常の動作が行いやすく、体への負担も減ります。また、『姿勢は毎日の習慣の積み重ね』になります。毎日のことなので大変なことはありませんが、可能な範囲で、お子さんに対して気にかけていただき、ご家族の方も一緒に姿勢がよくなれば幸いです。

理学療法士 崔 晃徳



<12月行事予定> 詳しくは各学年便りをご覧ください。



日	曜日	1年	2年	3年	4年	5年	6年	行事
1	火	5	5	5	5	5	5	安全点検 登校指導
2	水	5	5	6	6	6	6	計測(4,5年)
3	木	5	5	6	6	6	6	計測(2,3年)
4	金	5	5	5	6	6	6	校内イベント(6年)13:40~18:30 計測(1年)
5	土							
6	日							
7	月	4	5	5	5	5	5	
8	火	5	5	5	5	5	6	委員会活動(6年)
9	水	5	5	6	6	6	6	
10	木	5	5	6	6	6	6	
11	金	5	5	5	6	6	6	図書貸し出し終了 図書返却期間(~18日まで)
12	土							
13	日							
14	月	4	5	5	5	5	5	保護者アンケート回収〆切
15	火	5	5	5	6	6	6	クラブ活動(4,5,6年)
16	水	5	5	6	6	6	6	居住地交流(4年)1~4校時 SC原先生来校
17	木	5	5	6	6	6	6	
18	金	5	5	5	6	6	6	エレベーター定期点検15:30 図書返却終了
19	土							
20	日							
21	月	4	5	5	5	5	5	
22	火	5	5	5	5	5	5	
23	水	5	5	6	6	6	6	給食終了
24	木	3	3	3	3	3	3	授業終了 塩化カルシウム散布(校庭)
25	金							冬季休業(1月5日まで) 消防用設備保守点検8:00
26	土							
27	日							
28	月							
29	火							開庁(1月3日まで)
30	水							
31	木							

【お知らせ】

○保護者アンケートを実施します。

今年度も保護者アンケートを実施します。回収〆切は、12月14日(月)です。ご協力をお願いいたします。

○塩化カルシウムを散布します。

凍結防止のため、24日の午後に塩化カルシウムを校庭に散布します。そのため、24日(木)・25日(金)の両日は、校庭では遊ばません。ご協力、お願いいたします。

☆椎木先生、  
よろしく申し上げます☆

育児休暇でお休みをしていました椎木笑子教諭が12月1日より復帰します。4年生級外として、理科を担当します。現在担当の福岡善彦教諭は、12月2日より鶴嶺小学校に勤務されます。ご承知おきください。

☆福岡先生、  
長い間お世話になりました☆

給食費  
引落とし日

12月 1日(火)  
12月15日(火)

※口座残金の確認を、よろしくお願いいたします。

☆着任した職員を  
紹介します☆

給食調理員  
會澤 文子さん

よろしくお願いいたします。



☆1月・2月の主な予定☆

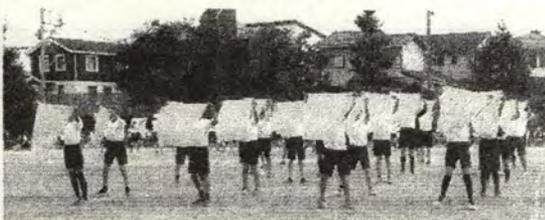
授業開始...1月6日(水) 給食開始...1月7日(木)  
 新入学児童保護者説明会...1月13日(水)  
 6年生中学見学...1月15日(金)  
 授業参観...2月上旬に工夫して実施する予定です。  
 個人面談...2月8日(月)~26日(金)

※新型コロナウイルスの影響により、予定を変更する可能性もあります。



プログラムナンバー5番、5年生による「響き合おう ～リズムにのって～」です。

キャンプファイヤーで見た、思い出に残る花火を全身で表現する集団行動に挑戦します。



プログラムナンバー8番、2年生による「咲き誇れ」です。

小学校二回目の運動会です。空手のような、かっこいい動きです。



プログラムナンバー10番、4年生による「スカイ☆ドリーム」です。

4年生は、リズムダンスに挑戦します。どんなダンスが見られるか楽しみですね！4年生の皆さん、がんばってください！



プログラムナンバー12番、6年生による「荒波 ～きもちをこめて～」です。

さあ、いよいよ運動会の花形・6年生によるソーラン節です。小学校生活最後の運動会。一人ひとり想いを背中に背負いながら大海原の荒々しさを表現します。指の先まで魂をこめて踊る、最高学年の雄志をぜひご覧ください。

