

1年通信

第6号
2012年6月19日

姿勢

尾張旭市立旭中学校

この通信は1年生のみなさんと保護者の方々に向けて、編集・発行しています。

授業中の良い姿勢

最近、授業をしていて、と

ても気になることがあります。それは、授業中の姿勢の悪い人が、どのクラスにも数名いることです。しかも、その人たちは注意されてもすぐ悪い姿勢に戻ってしまいます。

ということは、集中できないという精神面の問題だけではなく、背筋を伸ばした姿勢ができないという身体になつているのではないかと心配されます。

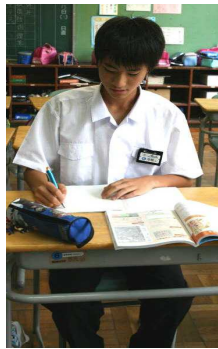
姿勢が悪い人のノートを見ると、やはりていねいに書くことができいません。テスト前に復習しようにも、何と書いてあるかわからないようではノートをとる意味がありません。

また、悪い姿勢は背骨だけでなく、内臓にも悪影響を与えるとされています。普段から気をつけていきましょう。

う。

室長会・会長の大輝さんに良い姿勢・悪い姿勢のモデルをお願いしました。

【良い姿勢】背筋が伸び、左手を机の上に置いている。



【悪い姿勢①】字を書くときに、左手を下に置く。どのクラスにも数人ずついる。その人たちは、給食のときも左手が下で、「犬食い」になつている。



【悪い姿勢②】うつぶせで字を書く。ノートを見ると、字は薄く、読みにくい。この姿勢は目も悪くなる。



【悪い姿勢③】足が机の中に収まらない。男子に多く、隣の人とおしゃべりをするのがよくある。



【悪い姿勢④】足をイスの上のせる。注意されても、すぐ元に戻る。



①～④のように悪い姿勢で字を書いている人は、食事のときの姿勢も悪いことが多いです。

給食中、悪い姿勢を話題にしたら、「うちはお父さんに左手をパンとはたかれるよ。」「お母さんにいつも言われる。」という人もいました。確かに、そういう人たちは良い姿勢で食べていました。気になつて、授業中に姿勢の悪い人を見ると、なんと「犬食い」でした。

【保護者の方へ】

ご家庭の方で、家庭学習や食事をしているときの子供の姿勢に、もう一度注目してみませんか。