



# 国神小だより

学校教育目標

- 進んで学ぶ子
- 思いやりのある子
- しょうぶな子

令和5年 5月 1日 第2号

## 3つの「あ」について

校長 本多 齋士

先日、教室から見える風景をながめていた高学年の児童が、「きれいな景色だなあ」とうっとりしながら声をもらしている姿を見ました。まさに新緑の季節、日本一きれいな景色が眺められる学校（といえる素晴らしい環境の中）で、62名の子どもたちは今日も元気に笑顔で過ごしています。

今年度も「3つのあ」を意識して、朝会等で子供たちにお話していきます。



### ① 「あしのうら」

腰骨を立てるために一番大事なことは、「あしのうら」を床に付けることです。自分で腰骨を立てられるようになりましょう。メジャーリーガーのエンゼルス大谷選手も、高校時代、毎日腰骨を立てていました。

### ② 「あいさつ」

「あいさつ名人」になるための、3つのポイントです。国神小あいさつ名人になりましょう。  
○ 相手の目を見て ○ えがおで ○ 聞こえる声で

### ③ 「あんぜん」

登下校など、自分の身は自分で守り、「あんぜん」に心がけましょう。

「あんぜん」に生活するために、健康で強い体をつくりましょう。早寝早起き朝ごはんを心がけ、睡眠を充分とりましょう。

3つの「あ」ができるようになるために、ご家庭でも、子供たちにお話していただきますよう、よろしくお願いいたします。

## 自分で腰骨を立てて、がんばっています！！

本校では、引き続き、腰骨を立てる教育（立腰教育）に力を入れ、子供たちの成長を目指します。ここぞというときに、自分で「腰骨を立てられる」ようになってほしいと思っています。

#### 【腰骨の立て方】

- ・ いすの背もたれにかからないように座る。
- ・ 足の裏を床にピタリとつける。
- ・ おしりを思いきり後ろへつき出す。
- ・ 反対に腰骨（おなか）をウンと前へつき出す。
- ・ 下腹に軽く力を入れる。

#### 【腰骨を立てることがなぜよいのか】

- ・ 約 1,400 グラムある脳を背骨の上のせることになる。
- ・ 背中（背筋）に無理な力が入らなくなり、疲れが少ない。
- ・ 胸が開き、呼吸量が多くなり、血液中の酸素量が増える。
- ・ 内臓の圧迫が減り、血流がよくなる。
- ・ ゆっくりとした呼吸で脳への酸素供給量が増える。

#### 【こんな子になる】

- ・ 集中力がでる。
- ・ 持続力がでる。
- ・ 行動が機敏になる。
- ・ 内臓の動きがよくなる
- ・ 脳がさえる。
- ・ やる気がおこる。
- ・ くつそろえなど、気持ちの切りかえができる。

# 令和5年度入学式

4月11日（火）青天の下、令和5年度入学式を挙行することができました。9人のピカピカの一年生たちは、元気に登校し入学式に全員が参加することができました。優しいお兄さんお姉さんと一緒に、これからのワクワクドキドキの学校生活を過ごしてほしいと思います。



## 令和5年度 PTA 本部役員の皆様

※児童配付分には役員の皆様のご紹介を記載しております。

よろしくお願いたします！

## 運動会について

運動会は5月27日（土）に実施します。お弁当なしの半日開催となります。また、6月2日（金）に振替休業日を設定しております。詳しくは「運動会について」の通知を後日配付いたしますので、ご覧ください。

### 5月の行事予定

### 5月の生活目標～心と体をきたえます

1	月	委員会	16	火	
2	火	航空写真撮影、尿検査2次	17	水	
3	水	憲法記念日	18	木	眼科検診、1・2年生さつまいも苗さし
4	木	みどりの日	19	金	
5	金	こどもの日	20	土	
6	土		21	日	
7	日		22	月	
8	月	5時間下校、SC 来校日(午前)	23	火	
9	火		24	水	
10	水		25	木	5時間下校
11	木	内科検診	26	金	5時間下校、運動会準備
12	金	3・4年泥リンピック、学年費等引き落とし日	27	土	運動会
13	土		28	日	運動会予備日①
14	日		29	月	運動会予備日②、クラブ
15	月	5年田植え、クラブ	30	火	
			31	水	5時間下校、耳鼻科検診