

桜だより

学校だより第9号
平成28年11月1日(火)

伊丹市立桜台小学校
〒664-0023
伊丹市中野西4丁目100番地
072-781-2465

伊丹市立桜台小学校ホームページ http://www.s_sakura.itami.ed.jp/

「腰骨を立てる」



校長 花光 潤一

毎日、校内を巡って教室の子どもたちの様子を見てみると、とても気になることがあります。それは、座る姿勢です。腰を丸めて座っている子、ひじをついて体を支えている子など、きちんと座ることのできない子どもたちが増えていることに驚きます。

人間にとって、姿勢は、すべての活動の基本です。正しい姿勢は、腹筋や背筋を鍛え、運動や学習に対する集中力も身につきます。

腰骨を立てて、背筋を伸ばして座る姿勢のことを「立腰(リフよう)」と言います。立腰は、やる気アップ、集中力アップ、体調アップといいことばかりです。

児童、教職員、ご家庭、地域の皆さんも意識して「立腰」を心がけ、心身ともに健康になりましょう。

<立腰の効果>

- ① やる気が起る。
- ② 集中力がつく。
- ③ 持続力がつく。
- ④ 行動が機敏になる。
- ⑤ 内臓の働きが良くなる。
- ⑥ 精神や体のバランス感覚がよくなる。
- ⑦ 身のこなしや振る舞いが美しくなる。



<正しい座り方>

- ① 足の裏を床につける。
- ② お尻を後ろに引いて腰骨を立てる。
- ③ あごを引く。



◆ 11月行事予定 ◆

- 1日(火) 5年代休 1・2年放課後学習
- 2日(水) 6年個人・クラス写真撮影
- 3日(木) グランドゴルフ大会
- 4日(金) 1年保幼小交流会(3h) PTA運営委員会
- 6日(日) 60周年記念式典
- 7日(月) 就学時検診 1・2年下校12:50 4～6年放課後学習 読書週間(～14日(月))
- 8日(火) 1・2年放課後学習
- 10日(木) 授業参観・学級懇談会 [低学年](5h) 6年グループ・クラス写真撮影
- 11日(金) 授業参観・学級懇談会 [高学年](5h) いたみっ子アート展(～17日(木))
- 12日(土) いじめ防止フォーラム
- 14日(月) 4～6年放課後学習
- 16日(水) 研究発表会前日準備
- 17日(木) 研究発表会 2年4組、4年1組、6年1組 下校14:30
上記3クラス以外 下校12:30
- 18日(金) オープンジュニアハイスクール
- 19日(土) さくら塾 ジュニアバンド全国大会
- 20日(日) 廃品回収
- 21日(月) 委員会④ 地区コミュニティ運営委員会
- 22日(火) 1・2年放課後学習 PTA人権研修
- 25日(金) 5年連合音楽会(PM)
- 27日(日) 防災フェア
- 28日(月) クラブ④
- 29日(火) 個人懇談会 全学年下校14:15
2年九九検定(12月1, 6, 8日)
児童集会
- 30日(水) 個人懇談会



◆ 12月の主な予定 ◆

- 1日(木)～2日(金) 個人懇談会
- 3日(土) もちつき大会
- 7日(水) 1年親子活動
- 9日(金) PTA教養研修会
- 14日(水) 一斉パトロール
- 17日(土) さくら塾
ジュニアバンド
全国大会報告会
- 20日(火) 給食終了
- 22日(木) 終業式



●● 5年生が自然学校に行ってきました ●●

10月26日～30日まで5年生が丹波少年自然の家に行ってきました。清々しい秋の天気のもと、いもほり、飯ごう炊さん、キャンプファイヤーなど、様々な体験活動を行いました。4泊5日の集団生活を通して、決まりを守って、仲間との絆を深めることができました。



焼いもほり名前タグをかきました



みんなで作って、みんなで食べるカレーライスは最高においしかったです