



しせい がっこうせいいかつ
よい姿勢でよい学校生活に！



今回のひがしっ子では、姿勢について確認します。先生の話をお聞いているときや勉強をしているとき、よい姿勢を意識できていますか。小学生のみなさんがどのような姿勢で過ごすといいのか、紹介します。姿勢がよいと、「お話を聞く準備ができていますよ」と、相手に伝えることができます。姿勢をよくすると、しっかり話を聞こうと、気持ちが引きまわります。また、よい姿勢で机に向かうと集中力も続きます。12月の生活チェックカードでは、姿勢についてチェックして意識して過ごしていきましょう。



姿勢がよくなると…？

転びづらくなる。
 走るのがはやくなる。
 勉強しやすくなる。



よいランドセルのかけ方
すき間があかないように
しっかりと肩でかけよう。

よい座り方

ポイント①
深く座る

ポイント④
ひざの角度は90度



ポイント②
背筋を伸ばす

ポイント③
腰をたてる

ポイント⑤
足の裏全体を
床につける

12月の生活チェックカードでチェックしましょう！

生活チェックカード（12月）					
（ ）組	（ ） 番 名 前 （ ）				
ろう下歩行週間です。大和東小学校が安全安心の学校になるようにみんなで心がけて過ごしましょう。					
	12/16 (月)	12/17 (火)	12/18 (水)	12/19 (木)	12/20 (金)
ろう下や階段の右側を歩いた。					
放課は教室で静かに過ごした。					
並んで静かに教室移動ができた。					
よい姿勢で話を聞くことができた。					
よい姿勢で文字を書くことができた。					
◎…よくできた ○…できた △…いまいちできなかったから、明日からがんばります。					

**さいしゅうげ こうじ こく けいじ
最終下校時刻の掲示をしています！**

南舎の窓に最終下校時刻の掲示をしています。暗くなるのが早い冬の期間は特に意識していきましょう。また、小学校の運動場で遊ぶ時間もこの時刻までです。小学校を卒業してから遊びに来るときもこの掲示を参考にして、暗くなる前に帰るようにしましょう。



12月の家に帰り始める時刻は4時15分です。まだ暗くなくても、家に帰り始めましょう。