

ひがしち子

だい ごう
第12号



しせい よい姿勢でよい学校生活に！



今回のひがしち子では、姿勢について確認します。先生の話を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、しっかりと話を聞くと、気持ちが引きします。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。



よい座り方

□ポイント①
ふか すわ 深く座る



□ポイント②
せすじ の 背筋を伸ばす

□ポイント③
こし 腰をたてる

□ポイント④
ひざの角度は 90度

□ポイント⑤
あし 足の裏全体を床 につける



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。

12月の生活チェックカードでチェックしましょう！

せいかつチェックカード（12がつ）
()くみ ()ばん なまえ ()
こんしゅうはいつもいじょうにろうかをすこしにあるくようにいしきしましよう。

12/15(月)	12/16(火)	12/17(水)	12/18(木)	12/19(金)
ろうかやかいたんのみぎをあるいた。				
ほうかはきょうしつしつかにした。				
しづかにきょうしつどうした。				
よいしせいで はなしをきくことができた。				
よいしせいで じをかくことができた。				

…よくできた ○…できた △…いまいちできなかったから、あしたからがんばります。

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！

なんしゃ まど さいしゅうげ こうじこく けいじ
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べる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。