



しせい がっこうせいかつ
よい姿勢でよい学校生活に！



こんかい 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、気持ちが引きしまります。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。



しせい
姿勢がよくなると…？

まわ 転びづらくなる。
はしる ののがはやくなる。
べんきょう 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。

よいすわり方

□ポイント①
ふか 深く座る

□ポイント④
ひざの角度は90度

□ポイント②
せすじ 背筋を伸ばす

□ポイント③
こし 腰をたてる

□ポイント⑤
あし うらぜんたい 足の裏全体を床につける



せいに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 ろうかをすずかにあるくように いしきしましょう。

	12/15 (月)	12/16 (火)	12/17 (水)	12/18 (木)	12/19 (金)
ろうかやかいだんのみぎをあるいた。					
ほうかはきょうしつですずかにした。					
すずかにきょうしつでうした。					
よいしせいではなをしきくことができた。					
よいしせいではなをしきくことができた。					

◎…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。

12月の生活チェックカードでチェックしましょう！

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！

なんしや 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。