



川西小だより

笑顔で『明るく 楽しく 元気よく』

令和8年9月30日【10月号】

家庭数配布

富田林市立川西小学校

TEL 24-3107

ただ しせい たいせつ 「正しい姿勢の大切さ」

こうちょう もり こういち
校長 森 功一

せんじつ なにげ た しせい すわ しせい じつ たいへんじゅうよう あらた じっかん
先日、「何気なく立っている姿勢や座っている姿勢って、実は大変重要なんだ…」ということが改めて実感
する機会がありました。特に子どもたちには、「**正しい姿勢の大切さ**」を身につけられたら、身体や心に
“良いこと”が起こることを知ってもらいたいと思っています。

ただ しせい からだ こころ
「**正しい姿勢**」によって身体と心にもたらす“良いこと”は大きく5つです。

1. 運動能力がよくなる

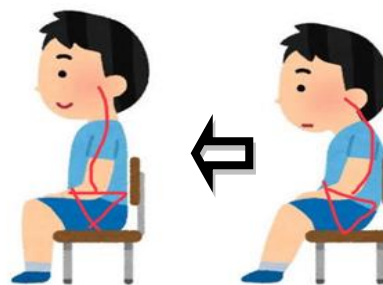
背すじがしっかり伸びた状態

2. イライラしにくい

3. 疲れにくい

4. 集中力が上がる

5. 身体の不調を予防できる



こ しせい わる べんきょう しょくじ おお
子どもの姿勢が悪いときは…「勉強するとき・スマホやゲームをするとき・食事をするとき」が多いです。

じゅぎょう ようす みまわ き こ すうめい すわ い
授業の様子を見回っていると、気になる子どもたちが数名います。「きちんと座ってがんばって…」と言っても、
なかなか長続きはしません。サボろうとしているわけではありませんが、姿勢を保つことがしんどくなって、
傾いたり、猫背になってしまうことが、見ているとよくわかります。ご家庭でも食事の時など、どのような姿勢か
確認してみてください。

わる しせい しんけい きんにく ふたん のう はったつ ぜんしん きかん あくえいきょう で い
悪い姿勢は、神経や筋肉に負担をかけ、脳の発達など全身の器官に悪影響が出ると言われています。

ただ しせい たも しゅうかんか み め よ がくしゅうめん うんどうめん しんたいめん
「**正しい姿勢**」を保つことが習慣化すると、見た目が良いだけでなく、学習面や運動面、身体面にもメリットが
生まれ、子どもの能力を伸ばすことにつながります。ただ、子どもの姿勢を良くしたいあまり、毎日のように
「姿勢を良くして」と注意していると、親子ともに疲れてしまいます。そうならないためにも、声かけは数回程度
にし、「姿勢を正す」というよりは、長時間悪い姿勢で過ごさないことを促す内容にすると良いかと思います。

かわにししょうがっこう こ ただ しせい いっそうなが おも
川西小学校でも、子どもたちのために「**正しい姿勢**」について、より一層促していきたいと思っています。

ぜ ひ かてい きょうりよく がつ ねが
是非、ご家庭でもご協力してもらえればありがたいです。10月もどうぞよろしくお願いします。