



南小だより 7月号



令和6年(2024年)6月30日発行

すてきな出会いのある学校 箕面市立南小学校

〒562-0041 箕面市桜6-5-1 TEL 072-721-2522 FAX 072-722-2522

めざす子どもの姿「自ら聞き、自ら発信し、お互いに認め合える子」



『健康な生活のために

～整っていますか？体のバランス～』



教頭 玉田純一

暑くなってきました。水泳の授業もはじまり、夏がやってくるなあ！と汗を拭きながら感じています。「あ！教頭先生！」「おはようございます！」「今日は〇〇があって楽しかった！」と、子どもたちは廊下や教室で会うと笑顔で言葉をかけてくれます。子どもたちとの関りを通して、私もパワーをもらいながら過ごしています。

さて、日々子どもたちの様子を見ていて、気になっていることがあります。

「先生ー！低学年がこけて顔から血が出て泣いてたから連れてきた・・・。」「運動場で〇〇さんがこけて地面で歯を打ちました。」学校から病院へ連れていくようなケガが、年間10件ほどありますが、その中で、バランスを崩して転倒したことによる顔や頭のケガが増えてきています。また、教室の様子を見に行ったら時、肘をついたり背筋が曲がっていたりじっと座っていられなかったりと、姿勢の保持が苦手な子どもが増えてきたと感じています。集中力の続かない子どもが増えてきていることも気になっています。

子どもの体にどんな変化が起こっているのだろうか？と、気になっていろいろと調べたり本を読んだりしているなかで、「体幹」という言葉が何度も目に留まりました。少し前から、様々なスポーツに効果的であるとして、たくさんの運動選手が体幹トレーニングを取り入れていることでも話題になっています。

体幹とは、字の通り体の幹(みき)の部分であり、頭と腕、脚を除いた胴体の部分全体のことです。「体の中心」といってもいいかもしれませんが。胴体部分は胸郭と骨盤に分けられ、その2つをつないでいるのは背骨しかないのので、体の中心をしっかり安定させるには、腹筋・背筋をはじめとする筋肉を鍛える必要があります。

体の中心である体幹がしっかりとすると、自然と正しい姿勢を保つことができます。すると、血流がよくなり、酸素が全身にいきわたることで脳の働きを活性化し集中力が高まります。さらに、運動能力が向上する、ケガしにくくなる、バランス感覚が良くなる、消化が良くなるなど、メリットはたくさんあります。

では、自分はどのくらい体幹が安定しているのか？気になるところです。まずは簡単なチェックをしてみましょう。お家でも、是非お子様と一緒にやってみてください。

チェック 片足立ちバランス(体の軸となる筋肉のチェック)

- ・両手を腰に置き、まっすぐ立つ。
- ・片足を約90度に曲がるよう太ももを上げて片足立ち。
- ・20秒静止。



※20秒の間に、上半身がぐらついたりバランスを崩して(ケンケンする等)軸足が動いたり脚を90度まで上げられなかったりした場合は、腹筋・背筋・脚力など体の軸となる『バランス筋』が弱っている可能性があります。

次に、ご自分の体幹について知ったところで、次はトレーニングをしてみましょう。

トレーニング① フロントブリッジ

- ・うつぶせになって肩の真下にひじを置き、ひざをつく。
- ・ひじから先の腕とひざで体を支え、腰をうかせる。
- ・頭・腰・ひざが一直線になるようにキープする。
- ・目標は 20 秒×3 セット。慣れてきたらひざも上げてみましょう。



トレーニング② サイドブリッジ

- ・横向きに寝てひざを後ろに曲げる。
- ・肩の真下にひじを置き、頭・腰・ひざが一直線になるように腰をうかせる。
- ・目標は 20 秒×3 セット。慣れてきたらひざも上げてみましょう。



トレーニング③ ヒップリフト

- ・ひざを立てて仰向けに寝る。(足裏を床につける)
- ・腰をうかせて肩・腰・ひざが一直線になる位置で 3 秒キープする。
- ・目標は 20 回×3 セット。慣れてきたら片ひざを伸ばして片足でやってみましょう。



いかがでしょうか？ここで紹介したのはほんの一部です。チェック方法やトレーニングにはほかにもいろいろな種類があります。例えば、雑巾がけも有効だそうです。運動選手でなくても、心身の健康や日常生活でも体幹はとても大切です。お子様と体幹についてお話していただき、一緒に楽しく取り組んでいただけたらと思います。私も日々、家で実践中です！



1 学期個人懇談について

先日は個人懇談の時間調整にご協力いただき、ありがとうございました。下記の期間、個人懇談を実施いたします。1 学期の学習、生活の様子等についてお話しできたらと思います。お忙しいところ恐れ入ります。よろしくお願いいたします。

【個人懇談 7月4日(木)・5日(金)・8日(月)・9日(火)】

※この期間の、子どもたちの下校時間は「13:30頃」となります。

熱中症にご注意を

気温が毎日、高くなっています。熱中症に関する報道が連日のように聞かれます。子どもたちには次のような呼びかけを学校ではしています。

- ・休み時間に運動場で遊ぶ時には、帽子をかぶりましょう。また日陰に入るなどしましょう。
- ・こまめに水分をとりましょう。
- ・体調が悪いときは、無理をせずに先生に言いましょう。

ご家庭におかれましては、水筒の水分が足りているかお子様にご確認いただき、もし足りないようでしたら、多めに水分を持たせていただけたら幸いです。

エコ雑巾用の古着、古タオル等を集めています

さくらの会さんのご協力を得て、5, 6 年美化エコ委員会が古着や古タオル等を使いやすい大きさに切って、「エコ雑巾」として利用する活動を行っています。6 月にも作成をいたしました(さくらの会さん、ありがとうございました)。エコ雑巾用の古着、古タオルを随時、集めています。児童玄関前に箱を用意しています。ご協力いただけたら幸いです。よろしくお願いいたします。

学校の様子を学校ブログ「南小 NOW」で紹介しています。
右の QR コードから閲覧いただけます。ぜひご覧ください。



7月の行事予定

日	曜	行 事	スタサポ	放課後開放
1	月	【朝読書】 平和週間	○	○
2	火	【児童朝会】 あいさつ運動② 1年生ブラッシング指導 A5	○	○
3	水	【朝学】 あいさつ運動③ SSW 来校日	○	○
4	木	【朝学】 個人懇談① A4	×	○
5	金	【朝学】 社会を明るくする運動統一行動日 セレクト給食 個人懇談② A4	○	○
6	土			
7	日	みなみパワフルランド 社会を明るくする運動校区活動		
8	月	【朝読書】 個人懇談③ SC 来校日 A4	×	○
9	火	【朝学】 個人懇談④ A4		○
10	水	【朝学】 クラブ おはなし会	○	○
11	木	【平和集会～1時間目】 SSW 来校日 A5(1・2年生はA4)	○	○
12	金	【朝学】 A5(1・2年生はA4)	×	○
13	土	みのおの子どもを育てる大人たちの学習会		
14	日			
15	月	海の日		
16	火	【朝学】 A5	○	○
17	水	【朝学】 A5	○	○
18	木	【朝学】 給食終了 大掃除 A5	○	○
19	金	【終業式】 A3	×	×
20	土			
21	日			
22	月		/	/
23	火		/	/
24	水		/	/
25	木		/	/
26	金		/	/
27	土		/	/
28	日		/	/
29	月		/	/
30	火		/	/
31	水		/	/
八月の予定		学校閉校日 8/7 (水)～8/16 (金) 8/26 (月) 2学期始業式 A3 8/27 (火) A4 (13:30 下校) 給食開始 8/28 (水) A4 (13:30 下校) 1年生2測定 8/29 (木) A4 (13:30 下校) 2年生2測定 8/30 (金) 3年生2測定 芸術鑑賞会		