



すこやか

心の相談室だより

新地小学校
No.7
R4. 10.26

～ハンカチのような人をめざして～

いい姿勢は なぜ 大切??

CHECK!!

あなたは大丈夫?

いつものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている



1つでも当てはまったら人は、
体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”



いいこといっぱい

1

気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。



2

集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。



3

代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?



お子さんの姿勢はどうですか?いい姿勢を意識させたいですね。



新地小学校の SC(スクールカウンセラー)

さがらさきこ
相良咲子先生の来校日



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 	3	4	5
6	7	8	9 	10	11	12
13	14	15	16 	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

* 保護者の方だけでなく、児童本人もカウンセリングを受けることができます。SC との相談は予約制です。
新地小学校 62-2006 までご連絡ください。

150周年記念 学習発表会

どの学年の子ども達も本気で取り組み、感動を与えてくれました。

小学校最後の学習発表会だった6年生は、劇「ちょっと変わった竹取物語」を演じましたが、その発表の中では、全校生に向けたメッセージも送りました。子ども達の真剣な眼差しと、思いを込めたメッセージは、私たち大人の心も打たれました。

みなさんは、かぐやのように自分をかえたことはありますか？
ぼくたち、わたしたちは、いろいろなことに挑戦してきました
学校の授業、家庭学習、毎朝の集団登校、朝のマラソン、
委員会活動、運動会、陸上大会、水泳記録会、修学旅行
このほかにもいろいろな行事で目標を持って取り組んできました

ぼくは、はやぶさができるようになりました
わたしは、みんなの前で堂々と発表することができるようになりました
わたしは、陸上大会のおかげで長距離がもっと速く走れるようになりました
ぼくは、はずかしがらずに発表することができるようになりました
できないことが、できるようになると気持ちがいいです
とてもすがすがしい気持ちになります

しかし、できないことをできるようにするには努力が必要です
努力はつらいこともあります
苦しいこともあります
めんどくさいときもあります
でも、それを乗り越えて新しい自分に出会えれば、本当にうれしくなります
努力するためには
変わりたい！！という強い気持ちが必要です
みなさんは、すばらしい自分に出会いたいと思いませんか？
自分の未来を決めるのも
変えるのも、自分自身です
みんなで新しい自分を見つけましょう
新しい自分を見つけるのはいつ？
せーの
今でしょ！！

