



9月の目標

こしほね た じゅぎょうかいし ふんかん
腰骨立てを授業開始から5分間
つづ
続けることができる。

令和2年9月1日
福岡市立高宮小学校
保健室

9月の腰骨立ての目標は、8月の目標から引き続き「腰骨立てを授業開始から5分間続けることができる」です。2学期が始まり1週間と少し立ちました。朝の腰骨立ての放送とともに腰骨の立て方を思い出してきてましたか？授業中ずっと腰骨を立て続けるのは難しいかもしれません。授業の最初の5分間腰骨をピンと立て続けられるよう意識しましょう！



こんな姿勢を続けていると...
*悪い姿勢のくせがついて、背骨もゆがみやすい。
*肩こり・腰痛の原因になる。
*内臓の働きが悪くなる。
*集中力が低下する。
*視力低下の原因になる。 など

- *脳のはたらきがよくなる。
- *集中力がでる。
- *内臓のはたらきがよくなる。
- *やる気がでる。



勉強するとき、あなたのつくえの上は どうなっていますか？



① つくえ うえ
机の上にものがたくさんあつて、作業するスペースが少ない。

② つぎ じゅぎょう はじ まる つくえ うえ
次の授業が始まる前に、机の上がきちんと整理されていない。

このような状態では、集中して勉強に取り組みません。では、どのようにしたらよいでしょう？



やってみよう つくえの上を整理しよう



机の上にノートや教科書がちらばっている状態では、作業スペースが狭くなり、勉強しにくいです。必要なものは机の上に出さないことや、授業が終わったら次の学習道具を出すなどきちんと机の上を整理しておきましょう。



【コロナウイルスやっつけるぞ5か条】 を2学期も続けよう！



- 「高宮っ子、コロナウイルスやっつけるぞ」5か条
- 1 てあらいは30秒、きれいなハンカチで手をふきます
 - 2 まどをあけます
 - 3 人とのきよりをたもちます
 - 4 マスクをかならずつけます
 - 5 友だちとかしかりはせず、自分のものをつかいます