

学校だより～9月～

URL <http://www.edu.city.kyoto.jp/hp/daigonishi-s/>

E-Mail daigonishi-s@edu.city.kyoto.jp

〒601-1378 京都市伏見区醍醐川久保町1 Tel571-0221 fax571-4629

令和8年8月26日

京都市立醍醐西小学校

校長 上西 佳朗



よい姿勢 ～座り方ひとつで、子どもたちの未来が変わる～

さっこん こ 子どもたちの姿勢が悪くなっていると言われています。その要因は様々考えられますが、近年、最も大きな要因の一つと考えられるのが「タブレットやスマホ、ゲームの長時間利用」ではないでしょうか。画面を見ようとすると、どうしても前屈みになってしまいます。その姿勢が長時間続くと、首や肩にかかる負担が大きくなり、姿勢の悪化につながります。また、運動不足も要因として挙げられます。運動不足により筋力が低下し、その結果、正しい姿勢を維持することが難しくなります。そのほかにも、生活習慣の変化なども挙げられます。

わたし こ 私が子どもの中には、親から頻繁に「肘をつかない」「足を組まない」「深く腰掛ける」「背筋を伸ばす」「寝ながらテレビを見ない」「お茶碗は持って食べる」など、細かく注意されました。保護者の方の中にも、同じような経験をされた方がおられるのではないのでしょうか。

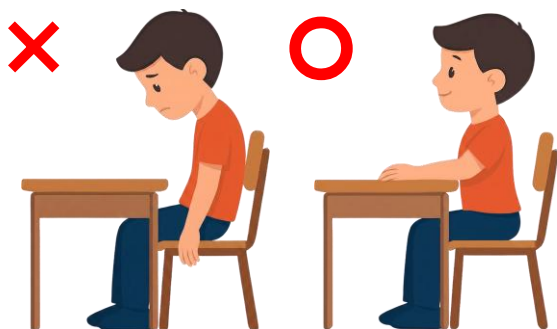
そもそも、よい姿勢で過ごす、どんなよいことがあるのでしょうか。調べてみると、よい姿勢には様々な効果があることが分かりました。例えば、以下のような効果があります。

○身体的側面…運動機能の向上、疲労の軽減・回復、骨格や筋肉の健全な発達

○心理的側面…ストレスの解消

○社会的側面…外見的美しさ、相手への好印象

また、よい姿勢は、学力とも関係があるそうです。姿勢が良いと、「深い呼吸ができるようになる→酸素を多く取り入れることができる→その酸素が脳に送られる→集中力が上がる→学力が向上する」という流れが生まれるそうです。



よい姿勢のポイント

- ① 机と体の間には、グーが1個入るすきまをあける
- ② 足の裏をペタッと床につける
- ③ 背筋をピンと伸ばす

よい姿勢はすぐに身につくものではありませんが、よい効果がたくさんあります。日々の積み重ねが、子どもたちの未来を大きく変えます。よい姿勢のよさを子どもたちに伝え、よい姿勢を褒めて価値づけていくことが大切です。まずは、「食事の姿勢」から見直してみませんか。

京都市立醍醐西小学校長

上西 佳朗

☆宿泊学習で学んだこと☆

4年生は7月13日(月)から15日(水)に、5年生は7月2日(木)から4日(土)に宿泊学習を行いました。

4年生は「国立若狭湾青少年自然の家」を訪れました。初めての宿泊学習となった子どもたちは、2泊3日の集団生活を通して、仲間と協力することや自分で考えて行動することの大切さを学びました。天候にも恵まれ、海水浴やシュノーケリング、磯観察、浜辺でのキャンプファイヤーなど、海ならではの活動を存分に楽しむことができました。また、事前学習では、出発式や入所式でのあいさつ、保健や食事の係活動、レクリエーションの準備などに協力して取り組みました。その成果もあり、仲間と助け合いながら充実した3日間を過ごすことができました。



5年生は「花背山の家」で宿泊学習を行いました。豊かな自然の中で、フィールドアスレチックやキャンプファイヤー、カレーライス作りなどの活動に取り組みました。フィールドアスレチックでは、仲間同士で声を掛け合いながらさまざまなコースに挑戦する姿が見られました。また、野外炊事では協力して準備や調理を進め、自分たちで作った食事を味わいました。日常とは異なる環境の中で生活することで、協力することの大切さや責任をもって行動することの大切さを学ぶことができました。

それぞれの宿泊学習で、子どもたちは多くの体験を通して仲間との絆を深め、協力する力や自分で考えて行動する力を伸ばしました。この経験を今後の学校生活や家庭での生活に生かしてほしいと思います。



9月17日(木)・18日(金)に夏休みの自由作品展を開催します。



フリールーム(全学年)

時間帯: 午前8時30分～午後5時00分の間です。

自分たちで問題解決学習になるようなテーマを設定し、仮説を立て、検証方法を考え、検証・考察したすばらしい自由研究・作品となっています。子どもたちのがんばりを是非ご覧ください。

【18日(金)の5校時は、授業参観日となっています。お知らせや学級だより等でご確認ください】

☆生活リズムを整えましょう☆



今年も連日の猛暑となった夏休み。これからもしばらくは続きそうです。長い休み明けは、生活リズムもなかなか戻り

にくくなります。8月26日(水)から9月2日(火)まで『生活調べ』を行います。

特に「早寝」「早起き」「朝ごはん」を意識して、子どもたちができるべく早く生活リズムを整え充実した学校生活を送ることができるように、ご協力をお願いします。

☆『生活調べ』2～6年生は、毎朝、学校にて記入をします。1年生は、保護者の方で記入をお願いします。

☆『生活調べ』の感想等を保護者の皆様に記入していただく欄を設けています。ご感想等の記入もよろしくお願いいたします。

預り金集金の

お知らせ

9月分

1年生

9月以降につきましては、
預り金の徴収はございません。

2年生

9月以降につきましては、
預り金の徴収はございません。

3年生

海の家積立費・・・5,000円

4年生

山の家積立日・・・4,500円

5年生

修学自然教室積立費・・・6,000円

6年生

6年学年費・・・7,000円

※9月9日(水)までにご入金いただきますようお願いいたします。(9月10日引落)

令和8年度 9月 行事予定表

日	曜	学校行事	保健行事	放課後 まなび教室	部活	地域・PTA行事等
1	火	6年国立乗鞍青少年交流の家 5年バレエ公演13:00~15:30		○		
2	水	6年国立乗鞍青少年交流の家		○		
3	木	短縮校時 6年国立乗鞍青少年交流の家				
4	金	4校時授業(3-1以外)				
5	土					
6	日					
7	月	児童集会 教育実習開始(～10/7) クラブ④	身体計測3年 スクールカウンセラー来校			
8	火	4年保育交流① 全校5校時授業	身体計測1年	○ 1年スタート		
9	水	スマイルそうじ	身体計測5年	○		
10	木	短縮校時	保健の日 フッ化物洗口・シャキトレ 身体計測4年・3くみ			
11	金		身体計測2年	○		
12	土					
13	日					
14	月	運動会実行委員会① 4年食の指導	スクールカウンセラー来校			
15	火	学校安全日 2年食の指導		○		
16	水	スマイルそうじ		○	○	
17	木	短縮校時 避難訓練(不審者)	フッ化物洗口・シャキトレ			
18	金	授業参観 5年食の指導 栄養教諭教育実習終了				
19	土					
20	日					
21	月	敬老の日				
22	火	国民の休日				
23	水	秋分の日				
24	木	短縮校時 ロング昼休み	フッ化物洗口・シャキトレ			
25	金	短縮5校時授業 全市スキルアップデイ(全校5校時)		○		
26	土					こどもの居場所
27	日					
28	月	短縮校時 委員会⑧ 児童会本部会	スクールカウンセラー来校			
29	火			○		
30	水	スマイルそうじ 6年京の匠 3年初級学校交流(初級学校)		○	○ 前期最終	

※あくまで予定です。様々な状況により変更になることがあります。

【10月の主な予定】

- 6日(火) 短縮5校時
- 7日(水) 4校時授業(5-1以外)
- 13日(火) 全校5校時授業
- 16日(金) 運動会 20日(火) 運動会予備日①
- 22日(木) 運動会予備日② 23日(金) 全市SD(短縮全校5校時)
- 25日(日) 陸上記録会・持久走記録会(たけびし)
- 28日(水) 短縮5校時 29日(木) 育成学級合同運動会(栄桜小中学校)
- 30日(金) 1・2年秋の遠足

※原則木曜日は短縮校時、水曜日は部活動・スマイルそうじ、木曜日はフッ化物洗口とシャキトレがあります。