



板城西っ子

東広島市立板城西小学校
学校だより
校長 増上 正美
令和7年10月30日

学校教育目標 夢と志をもち「自分育て」をする子どもの育成
～かかわりあいながら「いいちえ」「いいあせ」「いいところ」で自分を伸ばす子ども～



後期になりました。今週で10月が終わり、11月を迎えます。急な気温の変化に体が驚いていませんか？

12月からいよいよ校舎の長寿命化工事に向けた仮設校舎の建築が始まります。仮設校舎はグラウンドに建つため、12月からはグラウンドが使用できなくなります。この状態は2年間続く予定です。



よい呼吸につながる姿勢に TRY!

授業中の子供たちの姿勢を見ていると、姿勢が崩れている子、タブレットを見ながら背中が丸まり、前かがみになっている子が目立ちます。大人もスマホやパソコンを見ている時の姿勢がこれと共通しているのではないのでしょうか。パソコンやスマホの画面を見る時は、首と背中が丸まる姿勢になりがちです。では、この姿勢と呼吸に関係はあるのでしょうか。

呼吸は横隔膜の上下運動で肺をふくらませたり縮めたりして行います。猫背の姿勢は横隔膜が圧迫されて動きが小さくなってしまいうため、呼吸が浅く短くなってしまいます。なぜ、呼吸が浅く短くなることはよくないのでしょうか。実は、呼吸が浅く短くなると、体に十分な酸素を取り入れることができなくなります。つまり、体の酸素不足は血流が滞り、代謝が悪くなり、免疫力が下がります。免疫力が下がると病気にかかりやすくなります。また、脳は、体のなかで最も多く酸素を使う臓器です。脳が酸素不足になると記憶力、思考力、集中力などが下がるだけでなく、感情のコントロールにも悪影響を及ぼします。

よい呼吸とは、「深く長い呼吸」です。前かがみになった姿勢で息を吸うのと背筋を伸ばした姿勢で息を吸うのとではどちらが息を吸いやすいか比べてみてください。

今の自分の呼吸の仕方を知り、「深く長い呼吸」へと変え、代謝や免疫力を上げたり、記憶力や思考力、集中力もアップさせたりしていきましょう。

【参考文献】「呼吸がすべてを整える」 齋藤 隆著 リベラル社

胸を開くと
気持ちが前向きに
なりますよ。



10月も 元気！ 笑顔でTRYする子供たち

10月28日(火) 東広島市教育推進指定校教育研究会を開き、住民自治協議会胡田会長様、学校運営協議会の皆様、市内外の200名を超える多く先生方に授業を参観していただきました。PTAの皆様にも来賓接待や駐車場の誘導等を手伝っていただき、ありがとうございました。

【参加された方から児童へのメッセージの一部を紹介します】

日頃とは違う大人数に囲まれた中でも、一生懸命学びに向かっている姿がかっこよかったです。

自分の考えを自分の言葉で伝える子供たちの姿がすばらしかったです。

とても温かい雰囲気の中、友だちの意見に反応しながら学んでいる姿に感動しました。



10月25日(土) 東広島市小学校陸上記録会に6年生代表の選手が参加しました。100m走と4×100mリレーに出場し、練習してきた力を出し切りました。



応援も
がんばり
ました！



花を植えましたー1,2年生

学校では年間を通して花を育てています。花を植えて育てることは、子ども達が命の尊さを学び、豊かな感性を育み、毎日コツコツと世話を続けることにより花が咲いた時の喜びや達成感を感じるなどにつながります。また、植物に触れ、緑に囲まれることは、子ども達の心を落ち着かせる効果があるともいわれています。

春から夏にかけて世話をしてきたヒマワリ、マリーゴールド、ペチュニアなども長い間その美しい花で子ども達の心を癒してくれましたが、みな枯れていきました。子ども達と枯れた花を抜き、畑を耕し、10月21日に1,2年生が胡田自治協議会会長様や長寿会の皆様と一緒に今年の冬から来年の春にかけて咲く花ー葉牡丹、ビオラーを植えました。11月には一人一鉢でパンジーを植えます。このパンジーは卒業式で会場に飾ります。



今年、板城西小学校は「人権の花」運動に参加しています。11月29日(土)に開催される「人権フェスティバル」で会場の「くらら」小ホールに子ども達の活動の様子を紹介するパネルが展示される予定です。お時間が許される方は会場でパネルを見ていただければ幸いです。

コミュニティ・スクール推進員 宗近秀夫