



学校だより

# こだま

R7. 12. 25 No.9

高瀬小学校

佐久市鳴瀬1350-1

67-2459

文責 教頭 三本木

## わいわいまつり

12月23日(火)の朝~2校時に「わいわいまつり」が行われました。高瀬小には、1~6年生がグループになって遊んだり活動したりするたてわり班があります。そのたてわり班ごとに「脱出ゲーム」「シルエットクイズ」「マジック」「宝さがし」「ピンポン球ボーリング」「弓矢ゲーム」「わりばしてっぼう射的」「輪ゴムの当て」の企画を考え、準備をしてきました。当日は、前半後半に分かれ、お店屋さんになったり、お客さんになったりして活動しました。

「棒にゴムをかけて飛ばすんだけど、このかけ方をした方がよく飛ぶよ」「私のは簡単なマジックなんだよ。あっちでやっている〇〇さんのマジックも面白いから見てみてね」「わりばしてっぼうはこの中から選べるよ。簡単に飛ばせるのはこれ」など、自分たちが準備してきて気づいたことも話しながら接客していました。また、1年生がスタンプを押すのをさりげなくサポートする姿、ルールがよく分からずにいた子に「大丈夫だよ」と声をかける姿、低学年の子にも分かるように自分でやって見せながら説明する姿も見られ、素敵な子どもたちだなと思いました。

学校の中に楽しい音楽が流れ、廊下では「〇〇に来てくださーい!」と元気に声をかけていたり、低学年と高学年がペアになってニコニコしながら歩いていた様子、活気があふれた楽しい時間になりました。

子どもたちが元気に活動できるのも、保護者の皆さま、地域のみなさまのご支援、ご協力のおかげです。二学期も大変お世話になりました。ありがとうございました。



## PTA 講演会 「姿勢が悪いと損をする!?!」

今年度の PTA 講演会は、年間を通して体づくりのご指導をいただいている アスレティックトレーナー 秋篠 薫先生を講師にお迎えし、「姿勢が悪いと損をする!?!成長期にも大人にも大切な姿勢について学ぼう!」と題して行われました。猫背の場合、首が前に出て顎が下がるため、口がぽかんと開いてしまい、口内が乾燥したり感染症にかかりやすくなったりするそうです。また、悪い姿勢で胸部を潰されることにより呼吸が浅くなると呼吸数が増えて自律神経が乱れることにもつながるとのことでした。よい姿勢になると、体の不調の改善、酸素が十分に届けられるので脳機能の回復、成長の促進にもつながります。大人も肩こりや腰痛などの症状が軽くなったり、脊柱管狭窄症、ヘルニア、首下がり症候群などの疾患の予防・改善につながったりするそうです。最後に高瀬小学校で行っている「背中まっすぐ体操」「体幹体操」をみんなでやり、充実した時間となりました。



～PTA 講演会の感想より～

・悪い姿勢が、思った以上に自分の興味のある領域、例えばお腹がぽっこりする原因になったり、自律神経や活力への悪影響があるということについて、理由をテンポよくわかりやすく聞けて、めちゃくちゃ姿勢良くなりたと思ったところで、最後に体幹体操を教えてもらえて、1時間があつという間で、とても有益で出席してよかったーと思いました。

・姿勢が悪いといろんな悪影響があることが大人にも当てはまるのだと気付かされた。ついつい、いろんなところに寄りかかっていたなと気がついた。子供に教えてもらって一緒に体操をやりたいです。

### <今後の主な予定>

1月		2月	
～7日(水)	年始休み	1日(日)	アンサンブル交歓会
5日(月)	学校徴収金引き落とし日	4日(水)	学校徴収金引き落とし日
8日(木)	三学期始業式		児童会
14日(水)	職員研修のため4時間授業	5日(木)	3,4年アウトプットデー
15日(木)	4～6年スキー教室	13日(金)	1,2年アウトプットデー
20日(火)	浅間中保護者説明会		CS運営委員会
21日(水)	身体測定①	19日(木)	5,6年アウトプットデー
22日(木)	身体測定②		見守り隊参観
	PTA 理事会④	20日(金)	児童総会
29日(木)	児童会選挙	25日(水)	児童会
30日(金)	来入児保護者説明会	26日(木)	PTA 新旧理事会
		27日(金)	支部児童会

### <お知らせ>

#### ○学校閉庁日について

令和7年12月28日(日)から令和8年1月4日(日)までの8日間は、学校閉庁日です。期間中は学校に職員が不在となります。お問い合わせ等はこの期間以外にお願いします。

※ 学校閉庁期間中の児童生徒の事故等、緊急時の連絡は、以下にご連絡ください。

佐久市役所 宿日直 電話 0267-62-2111