



学校教育目標
 校訓
 合い言葉

ふるさと山崎の誇りを持ち、自ら学び、心豊かでたくましい子を育成する。
 明るく かしこく たくましく
 ふるさと山崎が育む「郷の力芽」たちの健やかな育成



姿勢に注意を!

校長 柳野 竜生

学校保健委員会で、イン



サイドホープカイトプラクティック院(さつま町)の高塚秀一さんの講演を行いました。「子どもたちの健康な体づくりに必要なこと」という演題でお話ししていただきました。

子どもたちの授業の様子を見ますと、姿勢が気になる子どもたちがけっこういます。とても興味深いお話でした。

姿勢が崩れると、首・肩が凝ったり、腰痛になったりするだけでなく、様々な悪影響があります。

呼吸が深く吸えなくなり、疲れやすくなる。

呼吸が浅く、脳に行き渡る酸素の量が少なくなるので、集中力の低下につながる。

うつむくような姿勢は、ネガティブ思考に陥りやすい。見た目印象が悪く、実年

齢よりふけて見えたり、だらしない印象を与えてしまいがち。関節の可動域が低下し、けがにつながりやすい。

背骨や骨盤がずれやすくなる。

また、頬づえがいけない理由として、次のようなものがあります。

顎がずれる。

顎関節症などの痛みにつながる。

肩こりにつながる。

体の中心にあるべきはずの顎がずれることで、体全体のバランスが崩れる恐れがある。

そうなること、背骨や骨盤などが曲がり、猫背になったりさまざまな体の不調を引き起こしたりと、見た目にも健康にも悪影響を及ぼします。

そこで、体のバランスを取るために、上を向く時間を一日二回作るとよいと教えていただきました。

上を向く時に注意していただきたいことに、次のようなものがあります。

必ず、背筋を伸ばして行う。(肩甲骨を少し寄せる意識があるとうよい)

角度的に上を向きすぎないようにする。(顔と天井が平行に

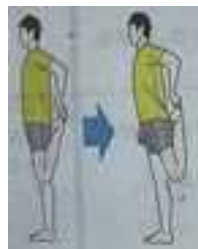
なるところまでよい) 口をポカーンと空いた状態ですると、顎の筋肉も一緒に緩められるので効果的。

大人は三十秒、子どもは十秒ほど上を向いた状態をキープする。

また、柔軟性チエックで、次のようなものがあります。うつ伏せで膝を曲げたときに、かかとがお尻に着くか。(大腿部前面)

立位か長座で前屈した時に、指先がつま先に着くか。(大腿部後面) 対策のためのストレッチとして、次のようなものがあります。

大腿部前面 大腿部後面



他にも、運動神経を発達させるためには、一つの運動だけでなく、様々な運動に親しむと良い。小学生の睡眠は九時間以上はほしいとお話しされました。

空き瓶回収は、最終的に二七四三本、益金五四八六〇円でした。御協力誠にありがとうございました。

3
月生活目標
保健目標
給食目標1年間の振り返りをしよう
1年間の健康生活の反省をしよう
1年間の給食について反省をしよう

【3月の行事予定】

1日(金)	お別れ遠足・6年生を送る会	15日(金)	年度末5時間授業
4日(月)	安全点検の日	16日(土)	さつまの日(青少年育成の日)
5日(火)	いじめ問題を考える日 第4回子連定例会	17日(日)	さつまの日(家庭の日)
		18日(月)	卒業式全体練習
7日(木)	卒業式全体練習	19日(火)	年度末5時間授業
8日(金)	校内なわとび大会 学級PTA	20日(水)	● 春分の日
		21日(木)	卒業式会場作り 親子読書の日
11日(月)	卒業式全体練習	22日(金)	第77回卒業式
12日(火)	第5回学校運営協議会	25日(月)	修了式 離任式
13日(水)	卒業式予行練習	26日(火)	子連送別会(予定)
14日(木)	年度末5時間授業		



【新一年生体験入学】

1月30日(火)、来年度、山崎小学校に入学する新一年生体験入学・保護者説明会を行いました。来年度は、9名入学の予定です。1・2年生に迎えられ、少々緊張の面持ちでしたが、すぐに慣れ、一緒にジャンケン列車をしたり、1・2年生の出し物を楽しそうに聞いたりする姿が見られました。保護者の皆様には、学校生活において準備しておいてほしいことや学校での生活、町子ども支援課からはフッ化物洗口についての話など、これからの学校生活について説明しました。

来年度は、4月8日(月)が、入学式です。ぴかぴかの制服に身を包んだ、9名の子供たちが元気に入ってきてくれることを、児童、職員みんな楽しみに待っています。

【入賞おめでとうございます】

〔税に関する「絵はがきコンクール」〕

作品展示 6年 山内叶夢 さん
6年 吉津咲希 さん
学校協力賞 山崎小学校

〔西日本読書感想画コンクール 県審査〕

特選 6年 山内叶夢 さん
入選 1年 宝満福空 さん 5年 萩原月愛 さん

〔全国書画展覧会〕

金賞 3年 角園怜弥 さん
3年 松尾 律 さん
3年 吉津拓真 さん
4年 下麦大翔 さん
4年 琉子武王 さん
5年 稲留らん さん
6年 中山愛琳 さん
6年 松尾慈乃 さん
6年 山内叶夢 さん
6年 吉津咲希 さん

〔西日本読書感想画コンクール 九州・山口最終審査〕

入選 6年 山内叶夢 さん

〔みやんじょ吹奏楽フェスタ2024表紙絵〕

頑張ったで賞 1年 城ヶ峰奈々美 さん

〔未来に残そう青い海図画コンクール〕

海上保安協会串木野支部長賞 1年 潟山莉子 さん

〔南九州美術展〕

県美育協会会長賞 1年 徳丸 允 さん
特選 1年 潟山莉子 さん 1年 平田結蕾 さん
2年 大園綾美 さん 2年 角園凌玖 さん
2年 福岡大知 さん 2年 松尾 奏 さん
4年 潟山晃大 さん
入選 2年 柳野彩莉 さん 2年 矢野瑛斗 さん
3年 吉津拓真 さん 4年 上村花音 さん
4年 アイミ ザイレル さん
4年 志鹿翔太 さん

〔さつま美術展〕

優秀賞 1年 徳丸 允 さん
特選 2年 山下真穂 さん
入選 1年 上栴和香 さん
2年 福岡大知 さん

〔全国児童画コンクール〕

入選 4年 森園晴仁 さん

学校賞 山崎小学校



