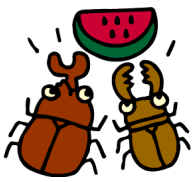
門川町教育研究所だより



ふれあい

平成１８年度　第３号（８月発行）
門川町教育研究所（五十鈴小内教育相談室）
〒883-0611　門川町大字門川尾末６２７０
〔TEL６３－１５６６〕

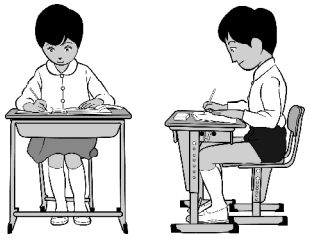
２学期の準備を整えましょう！

楽しい夏休みもあと残りわずかとなりました。宿題の方は進んでいるでしょうか。２学期のスタートがスムーズにできるように，学習の準備をしっかりしておきましょう。

- *学習用具を確認しましょう。*
- *持ち物には必ず記名しておきましょう。*
- *不足しているものがあれば，早目に準備しておきましょう。*
- *生活のリズムを取り戻しておきましょう。*
- *早起き・早寝・朝ごはん！*

正しい姿勢で学習していますか？

前号の返信で「姿勢について」の質問がありましたが，ご家庭で机に向かって学習するときの子どもたちの姿勢はどうでしょうか。成長の著しいこの時期に正しい姿勢で学習することは，健康のためにもとても大切です。悪い姿勢だと疲れやすく，集中力が持続しません，今一度，ご家庭で学習するときの姿勢を見直してみてはいかがでしょうか。



○　よい姿勢と悪い学習姿勢の例

よい 学習姿勢	イスに深く腰掛け，上体がまっすぐな姿勢	・上体を真直ぐにすることは，背骨や腰への負担を軽くし，骨格の発育を防げず，身体全体の血行も良くする。
悪い 学習姿勢	イスに浅く腰掛けていて，上体が前傾姿勢	・上体が前傾姿勢になると体重を腕で支えて疲れやすくなる。また，机の上までの距離も近くなり，近いものを凝視することで目が疲れやすくなる。 ・机イスが遠いと猫背になりやすくなる。

資料提供　株式会社ＩＴＯＫＩ（イトーキ）

http://www.itoki.jp/home/juniordesk_shisei.html