



北本市立南小学校だより

わかみどり

URL <http://minami.city.kitamoto.lg.jp>

令和8年 6月号

〒364-0032

北本市緑3丁目387番地

TEL 048-591-4709

FAX 048-591-5802

学校教育目標 **みんな なかよく みどりの学校「かしこく げんきな 南っ子」**

「ねこ背」が気になります・・・

校長 酒井 一昭

4月30日（木）、南小学校で「運動器検診」を行いました。検診をしていただいた先生から「ねこ背傾向にある児童が多いようです」という指摘をいただきました。

現代を生きる子どもたちの周りには「ねこ背習慣」が溢れています。家庭においても、ゲーム機を使うだけでなく、スマホゲームを楽しんだり、タブレットを使ってみたりする中で、ゲームやSNS、動画配信などにハマっているなどの現状があります。ちょっと使うだけでも「ねこ背」になりがちです。集中してしまうとなおさらです。様々な原因があると思いますが、前傾姿勢となり、「ねこ背傾向」の児童が多くなってきているものと思われます。

子どもの「ねこ背」は見た目だけの問題ではありません。そのままにしておくと、背が伸びにくくなったり、肩こり・腰痛などの痛み、そして朝起きられない・なんとなく体がだるいといった原因不明の不調など、さまざまな問題を引き起こしてしまうのです。

「ねこ背」になることは決していいことではなく、姿勢よく生活することが子どもたちの健康にもつながることは明確です。ネットで調べると、「ねこ背」について情報がたくさん出ています。改善方法などもたくさんあるようです。こういう時こそ、大人も子どももネット情報を有効活用して、健康を獲得してはいかがでしょうか。



下駄箱への思い、傘立てへの思い

校長の毎日の仕事のひとつとして、昇降口の下駄箱や傘立てを点検するようにしています。下駄箱や傘立てを点検すると、子どもたちが元気に学校へ来てくれていることがなんとなく伝わってきます。丁寧に靴や傘を並べてある様子を見かけると、とてもうれしい気持ちになります。

たまに靴底が逆さになっているときがあり、なぜ慌てて下駄箱に入れたのかな、と思いながら直します。左右の靴が逆に入っているときも、履く時に困らないか、と気にしながら直します。埃だらけ、泥だらけの靴を見ると、今日も元気に遊んできたのかな、なんて思ったりもしています。かかとが踏まれている靴もたくさん見かけます。大事な靴を大事に使ってほしいのにな、と残念に思うこともあります。

雨の日には、びしょびしょの靴を見かけます。濡れた靴は歩きづらい気持ち悪いです。でも、大変な思いをしてでも学校に来てくれていると思うと、ありがたいなと思っています。長靴も見かけますが、最近はおしゃれな雨用の靴（レインシューズ?）を見かけます。下駄箱一つでいろいろなものが見えて楽しんでいます。

雨の日は、傘立ての整理もします。きれいに並んでいると気持ちが良く、満足感があります。雨の降る中、子どもたちが学校から帰るときには、子どもたちに気持ちよく傘を使ってもらいたいと思って直しています。

傘立てに傘を差し込む前には、傘の水分をはじき、クルッとまとめてバンドで止めるように伝えています。簡単なことと思うのですが、なかなか難しいようです。上手にまとめていない傘はまとめ直したりします。直すことになる傘の多くは、傘本体自体の状態がよくないことが多いです。傘の枝の部分や主軸部分が折れ曲がってしまっているものがあります。一度折れ曲がると、すぐにポキッと折れてしまうようです。折れたまま使っている人もいて、心配な思いをしています。とても悲しい気持ちです。

バンドの部分にはボタンが付いており、とても便利です。最近はマジックテープが主流です。そのマジックテープがくっつかなくなり、まとめられなくなっている傘もあり心配です。家庭で直していただけると嬉しいです。傘立ての中で、傘の中に傘が突っ込まれていることがあります。傘立ての下の方に横倒しになっている傘があったりします。乱暴に使われて傘が壊れそうでとても気になります。

靴は毎日のように使われているもの、傘は雨に濡れないように子どもたちを守ってくれるものです。いずれもみなさんにとって、とても大切なものです。大事にしてください。靴箱、傘立てがいつもきれいに整理・整頓されて、靴や傘が大切・大事にされていることを期待しています。

