

2月3日（月）全校朝会

まず初めに元気よく朝の挨拶をしましょう。おはようございます。

昨日は節分でした。皆さん豆まきをしましたか。「節分」というのは季節の分かれ目ということですから、暦の上では、昨日を境にして冬から春になったということです。「立春」と言いますね。とは言え、まだまだ寒い日が続きます。ポケットに手を入れて登校してくる人もたくさんいます。ポケットに手を入れると、転んでしまったときに手を出せずに、顔面を打ち付け、鼻血を出したり、歯を折ってしまったりすることがあり大変危険です。また、ポケットに手を入れたままだと、感じが悪い人にも見えますからやめましょうね。

さて、今学期から始まった「ちょこプラ1（ワン）」、皆さん取り組んでいますか。上ノ原小では、5つの取組があります。

- ①中休みの外遊びは、校庭に出る。（1回1ちょこプラ）
- ②雑巾をしぼる。（1回1ちょこプラ）
- ③机やいすを持ち上げて運ぶ。（1回の掃除1ちょこプラ、掃除以外は1回1ちょこプラ）
- ④グーパー運動、指タッチなど握力を高める運動を行う。

（1～3年生 30秒1ちょこプラ 4～6年生 1分1ちょこプラ）

- ⑤よい姿勢を保持できる時間を増やす。（1分1ちょこプラ）

どの取組もふだんの生活の中にちょこっとプラスするだけの簡単なものですから、ぜひ意識して取り組んでほしいです。校長先生は特に⑤について皆さんに意識してほしいと願っています。

教室をのぞいてみると、足を組んで座っている人やほおづえをついている人、机に突っ伏してしまっている人を見かけます。このような姿勢で学習をしていると、体がゆがんでしまうだけではなく、頭の働きも悪くなってしまうそうです。学習する際は、正しい姿勢を意識するようにしましょう。最初は大変かもしれませんが、体幹が鍛えられ、やがて自然と楽だなど感じる姿勢になります。そして、頭もよく働くようになりどんどん賢くなりますよ。

今日は、「今日から春、ポケットに手を入れるのはやめましょう」という話と、「ちょこプラ1の取組、よい姿勢をしましょう」についての話をしました。お話を終わります。

