



## はじめての参観授業！



4月27日は、はじめての参観授業でした。どの学級の子どもたちもお家の方がんばっている姿をみてもらおうと張り切っていました。

また、保護者の皆様方も、子どもに合わせてうなずいたり、一緒に声を出したりしながら、真剣に授業を見てくださり、素敵な時間であったように感じました。

さらに、お忙しい中、PTA総会や学級懇談にも多数ご参加いただきました。ありがとうございました。

手をぴんと伸ばして発表している子、背筋をしゃんと伸ばして字を書いている子、そういった姿勢のよい子がたくさんいました。しっかりほめてあげたいです。

## 姿勢をよくすると・・・



「姿勢をよくしなさい。」と言われますが、どうして姿勢をよくするといいいのでしょうか。

「それは脳の働きや仕組みと関係がある。」とあるお医者さんが話をされていました。

脳が消費する血液の量は、全身を流れる血液量の約20%です。脳が消費する酸素の消費量も全身の20%です。脳は酸素とブドウ糖をエネルギー源として働いているので、酸素とブドウ糖の量が少なくなると脳の働きが悪くなるわけです。

猫背になるとどうなるでしょう。頭が垂れて、その重みで首の筋肉や血管・神経が伸ばされます。伸ばされて血管が細くなるので、血流量が減り、その結果、脳に運ばれる酸素やブドウ糖の量が減り、脳の活動が低下してきます。(よくない姿勢で勉強しているとアクビが出るのも、脳が酸素不足を起こしているからです。)

運動の場面では、どうでしょう。運動神経の良し悪しを決めるのは、脳への神経伝達スピードだと言われています。目や耳、手足から受け取った情報は背骨に沿うようにある中枢神経に伝達され、それを脳で考え、その後、中枢神経を通して筋肉をいかに動かすかという命令を伝えていきます。しかし、姿勢が悪く猫背だとこの神経の通り道の中枢神経が思うような働きができず、神経伝達スピードにも少なからず影響が出てきます。姿勢をよくすることにより、中枢神経が本来の働きをすることができるようになるため、神経伝達スピードもよくなります。

つまり、「姿勢がよい = 運動ができる = 勉強もできる」と言えます。



子どもの姿勢について、気をつけていきたいと考えています。