

	城崎小だより
	令和3年1月22日
	今回の題字
	6年 谷垣 希子
豊岡市立城崎小学校	
文責 大月	



子どもの肩こり

どうすればいいのか
 肩の上げ下げ、首や肩を回す、肩甲骨を近づけるなどのストレッチは効果があります。揉みすぎは禁物です。軽く手を当てるだけでもOKです。時々、お子さんの肩や首に触れてみてください。

肩こりを生む原因はたくさんあります。中でも、ゲームやスマートフォンの影響は大きいです。熱中すると、猫背でモニターに目を近づけたり、寝転がって疲れる姿勢でゲームを続けたりします。目も疲れます。

赤ちゃんは、いつも自由に体を動かし続けているので肩がこらない。同じ姿勢がよくない。一見無駄に見える、赤ちゃんの動きがいい。〔抜粋〕

赤ちゃんは肩がこらない？
 NHK「チコちゃんに叱られる」で『なぜ赤ちゃんは肩がこらないのか』が話題になりました。

筋肉に老廃物が貯まって痛みが起るのが肩こりで、原因は「姿勢」。ずっと同じ姿勢だと筋肉がこわばり血行が悪くなり、血液と一緒に流れるはずの老廃物がたまり肩こりが起る。〔抜粋〕

子どもも 肩がこる？
 整体師 酒井慎太郎さんはこう言っています。子どもの肩を揉むと、四人に一人の子どもが「気持ちがいい」と言います。子どもも肩がこるのです。「肩がこった」とは言いませんが…。



どこまで行けるかな？
 何度も挑戦！ 上手になってきました。
 〔11月撮影〕

Only one work in the world

書き初め 世界に一つだけの作品



1月12日(火)。世界に、たった一つの「作品」を仕上げました。



Geopark—to study the dynamics of the earth ジオパーク見学 ふるさとに学ぶ

1月19日(火)

6年生が地球の不思議を見学しました。



Schedule 行事予定

2月

- 3日(水)~5日(金) あいさつ運動
- 3日(水) 貯金日
- 4日(木) 全校朝会
- 5日(金) **スキー教室 (6年生のみ)**
- 9日(火) 読み聞かせ
- 11日(木) **建国記念の日**
- 12日(金) 委員会活動
- 15日(月) 安全の日
- 18日(木) 学校評議員会
- 22日(月) 代表委員会
- 23日(火) **天皇誕生日**
- 25日(木) 児童集会 2年モンゴル出前授業

3月

- 3日(水) 貯金日(最終)
- 23日(火) **卒業式**
- 24日(水) **修了式**



演奏をお聞きください!

「各学年の合奏」と「金管バンドの演奏」を、本校ホームページで聴くことができます。

スキー教室について

今年は、感染症に配慮し、山小屋での密を防ぐため、6年生のみで行います。

- とき： 2月5日(金)
- バス座席は間隔をとって座ります。
- 消毒と換気に気をつけます。

◎状況によっては、直前でも、取り止めることがあります。ご理解ください。

子どもたちのための、皆さまのご意見をお待ちしています。

きのさき小学校

検索

