

児童朝会 校長の話 5月9日

1年生は「ひらがな」の勉強を始めましたね。その時に、学習するときの正しい姿勢についても勉強していましたね。「両足をペタン」と床にしっかりつけて、「背筋をピン」と伸ばす。そしてお腹と背中



は握りこぶし一個分あける。と先生に教えていただきました。2年生から6年生の皆さんも、1年生に時に

正しい学習の姿勢について勉強したと思います。なぜ背筋はピンと伸ばした方がいいのでしょうか。

皆さんは自分の頭の重さがどのくらいだと思いますか。体重の10%位と言われているから、20kgの人は2kg、30kgの人は3kg、40kgの人は4kg、50kgの人は5kgです。だいたい皆さんの頭の重さは3～4kgですね。3～4kgってどの位の重さか見当が付きませんか。1年生から5年生が使っているタブレットパソコンを持ってきました。片手では持ちにくくて結構な重さがありますね。測って見たら1.1kg、約1kgでした。つまり皆さんの頭の重さはタブレットパソコン3～4個分の重さがあります。頭は考えたり感じたり判断したりする大切なところで、とても重いです。背筋が伸びた上に頭が乗っていると3～4kgを支えればいいのですが、姿勢が崩れると重い頭をバランスを取って支えるために、首の周りの筋肉や関節が固まってしまう、負担がかかります。30度頭が傾くと首に掛かる重さは1.8kgです。60度頭が傾くと首に掛かる重さは2.7kgです。大変な重さですね。

ですから背筋をピンと伸ばして

頭を支えることはとても重要です。よい姿勢

で勉強していきましょう。

