

ゆりぐみだより

2023. 4 文責：山田由佳

暖かな春の陽気と共に、新年度がスタートしました。また一つお兄さんお姉さんになり、ちょっと得意げな顔をしている可愛い子どもたちの表情を見ていると、これからの一年がとても楽しみです。

ゆり組は行事の中で果たす役割も多くなりますが、友だちと一緒に協力しながらやり遂げる喜びや自信を感じてほしいと思います。小学校に向かって過ごす今年1年が、子どもたちにとって心も体も大きく成長できる年になるよう努めて参ります。

一年間、どうぞよろしくお願い致します。

正しい「座り方」出来ていますか？

給食・おやつ・製作など、1日に何度も椅子に座る場面があります。椅子に座る際、膝を立てたり椅子の上に乗る姿がよく見られます。椅子から落ちて大怪我に繋がることもありますので、「正しい姿勢」を意識しましょう！

姿勢を正すと…

☆運動能力が良くなる

姿勢が良くバランスが取れた身体だと、運動のパフォーマンスが上がります

☆イライラしにくい

正しい姿勢で深い呼吸が出来ると、副交感神経によってリラックス状態となります

☆集中力が上がる

血流が良くなり、疲れにくいため集中力がUPします



正しい座り方とは…

☆椅子に深く腰掛け、お尻を背もたれにつける

(字や絵を書くときは少し浅く腰掛け、身体全体が机の正面を向くようにする)

☆両足を床につけ、膝の角度は90度

☆机と身体の間は、握りこぶし一つ分

☆腰骨を立てる(背もたれに軽く背中を沿わせる)

以上のことを意識して座れるよう、ご家庭でも声掛けをよろしくお願いします！



クラス写真について

園での子どもたちの姿をスナップ写真で撮影します。
個人写真に支障がある方は、担任までお知らせ下さい。

お知らせ

今年度のゆり組の役員をしていただきます。
内さん、道下さん、宮崎さん、吉岡さんです。
行事もたくさんありますので、
みなさん、ご協力をお願い致します。