



ウトナイ中だより

校訓
文武両道

学校教育目標
創造
自律
挑戦

令和5年度 第 11 号 令和6年2月29日(木) 発行

「よい姿勢に効果あり」 ～ 良き習慣で集中力UP ～

苫小牧市立ウトナイ中学校長 石 田 憲 一

職員会議で、生徒たちの授業中の姿勢について、話題にしたことがあります。

保護者の皆さんも日常のお子さんの様子はいかがでしょう。

学校では、授業中や給食時の姿勢が気になる場所です。授業時には、令和2年度以降、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響から、タブレット端末やパソコンの活用がなされるようになりました。家庭におかれましても、ゲーム機器やスマホ等の携帯電話の所持率や使用頻度も高くなっているのではないのでしょうか。

生徒たちの気になる姿勢は、背筋を伸ばした状態から、頭だけ前に出し、のぞき込んだり、腰から上体を前のめりにし、タブレットに顔を近づけたりするものです。

私が小学校低学年の時には、目の保養のためか?!朝の会に窓の外の木々を見るよう指導されたのを覚えています。家庭ではテレビを見る際には、『〇m離れて見なさい!』と毎日、その都度言われていました。(その都度、言われる程、徹底できていなかったのが4、5年生から眼鏡をかけていました)。また、小学校高学年より、そろばんにのめり込み、いかに速く正確に!と競っていたものですから、姿勢はいつの間にか猫背になってしまいました。スキルは身につきましたが、この歳になって首に違和感があり、あちこちにガタがきています。身体への負担は習慣が起因するのだなと身にしみている毎日です。

保護者の皆さんのご家庭のルールはいかがでしょう。

姿勢の悪さは、いろいろと調べてみると、「筋肉痛」「視力の低下」「集中力の低下」「疲れやすさ」「目の疲れ」などの症状に現れるようです。

改めて、学校においても、健康面の配慮から、我々からの声かけや生徒自ら意識することを徹底していかなくてはと思うところです。

私、大学時代に、こんな事例を聞いて、納得したことがあります。

陸上部の短距離選手は猫背の人が多く、長距離選手は背筋が伸びている人が多い、その逆は見たことがないでしょう・・・という話です。

マラソン選手は2時間超、走りながら息を吸ったり吐いたり肺や心臓などの働きが重要です。この、肺や心臓などの臓器が収まっている「胸郭」は手で触って分かる「肋骨」などの多くの骨が組み合わさって構成されています。なので、テレビのマラソン中継を観ていても、胸を張って背筋が伸びている人が多いです。

詳しくは、息を吸ったり吐いたりする度に、この「胸郭」は前後・上下に動き、空気をしっかりと体内に取り込む仕組みになります。しかし、猫背の姿勢でタブレット端末やスマホを長時間、視聴、操作すると、胸部の動きが制限(固定)され、呼吸が浅くなると言われています。みなさん、どうでしょうか。

中学生くらいになると、知識もあるから分かるはずですが。

呼吸が浅いと、酸素と二酸化炭素を換気する効率が低下します。そうすると循環機能が下がり、疲れやすくなったりします。実は、マスクの着用も呼吸が浅くなり、集中力の低下にもつながることもあります。今一度、姿勢を正しくして、その効果を試してほしいと思うところです。

中学校の授業を体験しました

2月15日(木)に、ウトナイ小学校の6年生が来校し新入生体験入学を行いました。6年生が4つのグループに分かれて、社会、数学、英語、美術の授業を体験しました。その後、体育館で生徒会執行部が生徒会組織や活動内容などを丁寧に説明してくれました。4月に皆さんの入学をお待ちしています。



新入生保護者説明会実施しました

2月1日(木)に新入生保護者説明会を開催いたしました。当日、たくさんの6年生児童の保護者に参加していただき、学習面・生活面について入学前の準備や学校生活について説明を行いました。最後に子どもをネット犯罪から守るための活動の一環として、苫小牧警察署の署員に来校していただきお話を聞かせていただきました。参加していただいた保護者の皆さんありがとうございました。



第5回卒業証書授与式について

3月14日(木)に、第5回卒業証書授与式が挙行されます。冬期間は積雪の影響により、校舎裏東側の駐車スペースが閉鎖されるため、体育館北側と校舎東側の駐車スペースしか駐車できません。また、気温の状況によっては、大変埋まりやすくなることも予想されます。お近くの方は、徒歩でお越しいただくようご協力願います。

お知らせ

3月6日(水)のスクールカウンセラー来校日が、今年度最後となります。生徒や保護者で面談を希望する方は、早めに担任までご連絡願います。

各種活動の結果

- 第48回白老町中学生インドアソフトテニス大会
【中学男子ダブルス】
さん・さんペア 優勝
さん・さんペア 第3位
- 【中学女子ダブルス】
さん・さんペア 第3位
さん・さんペア 第3位
- さん・さん 最優秀審判賞
- 第40回苫小牧地区U15冬季バスケットボール大会
男子：第3位 女子：第3位
- 第58回苫小牧民報社杯争奪中学生新人アイスホッケー大会
準優勝
- 第44回全国中学校スケート大会
・スピードスケート さん 出場
・フィギュア さん 出場

3月 行事予定

- 2日(土) 北海道マイスターカップ卓球大会
～3日
- 5日(火) 公立高校学力検査
6日(水) 公立高校面接日
- 11日(月) 3年生を送る会
12日(火) 卒業式総練習
13日(水) 公立高校追検査日
3年生通知表配付
- 14日(木) 第5回卒業証書授与式
※給食なし
- 16日(土) 北海道中学生1年生団体王座ソフトテニス大会
～17日
- 18日(月) 公立高校合格発表日
一斉委員会
特別支援学級新入生体験学習
- 19日(火) 公立高校追加合格発表
21日(木) 大掃除
22日(金) 修了式・離任式
通知表配付
公立高校二次募集出願開始

※都合により日程が変更する場合があります

発行者 苫小牧市立ウトナイ中学校 校長：石田 憲一 編集責任者：岡元 優(教頭)
苫小牧市ウトナイ北2丁目5番1号 電話0144-57-6451 FAX0144-57-6452