

11月

みなさんに
がんばって
ほしいこと

11月

りつ よう

立腰

をしよう

心豊かに知性をみがき、郷土を愛するたくましい子どもの育成

| | 元気よく活動しよう | なかよく助け合おう | すすんで勉強しよう |
|----------|---|--|--|
| 授業 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 話を聞くときは、立腰しよう。 ○ ルールを守って安全に活動しよう。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 相手の話に対して「分かりました。」などの言葉やうなずきで反応しよう。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 話す人のほうを向いて聞こう。 ○ 自分の考えを伝えよう。 |
| 休み時間・昼休み | <ul style="list-style-type: none"> ○ 廊下や階段は右側を無言で歩こう。 ○ 手洗い・うがいで健康に過ごそう。 ○ 天気のよい日は、外で元気に遊ぼう。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分からあいさつやえしゃくをしよう。 ○ トイレのスリッパをそろえよう。 ○ 「さん」をつけて名前を呼ぼう。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 1分前には、静かに着席をしよう。 ○ 次の授業の準備をしよう。 |
| 給食 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 栄養のバランスを考え、何でも食べよう。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の仕事を時間内にやりとげよう。 ○ 放送は静かに聞こう。 | |
| そうじ | | <ul style="list-style-type: none"> ○ 「そうじだいすき」を守ろう。 ○ 友達の頑張りを見て、伝え合おう。 | |

りつ

立

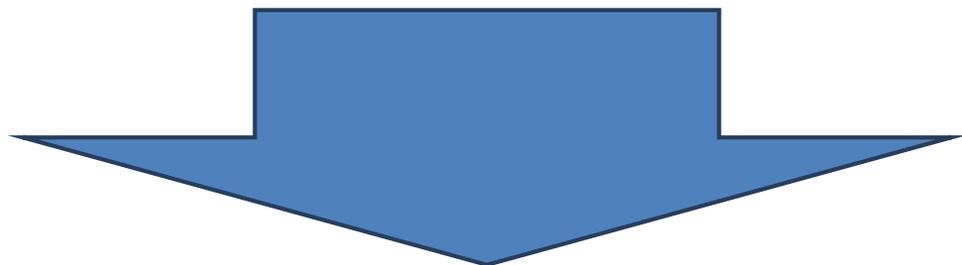
よう

腰

ってなに？

こし た

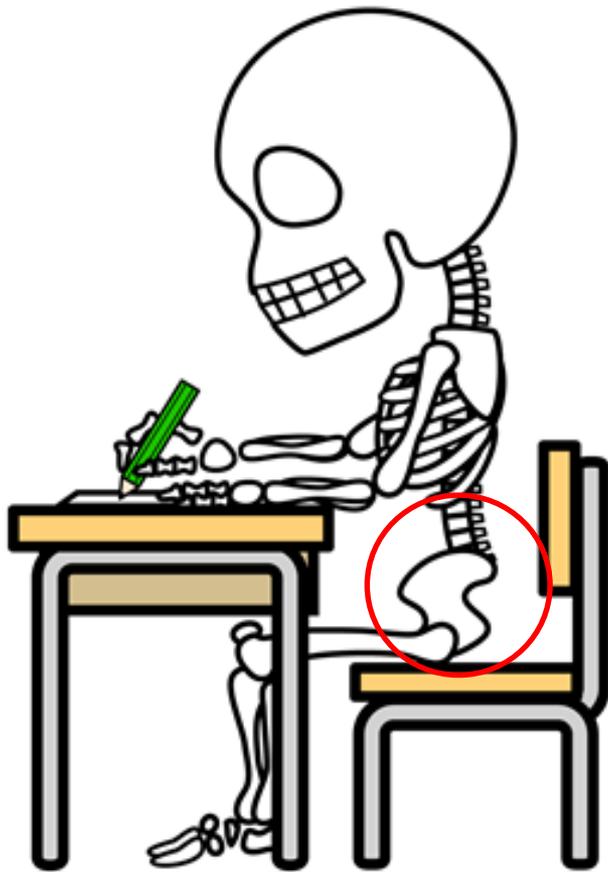
腰を立てること



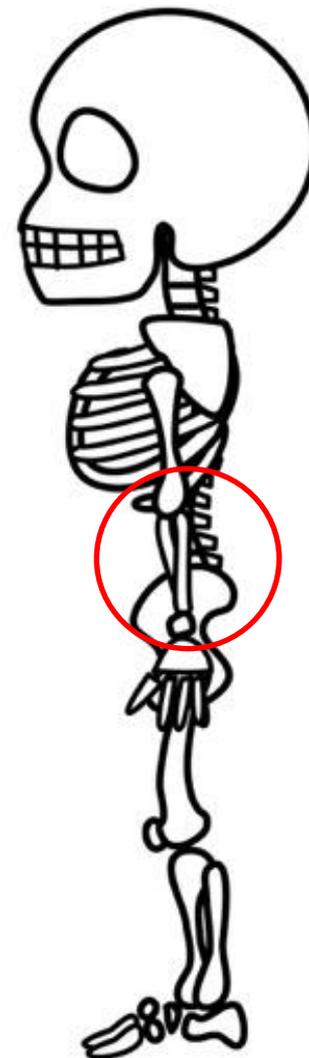
こしぼね た

腰骨を立てること

こしぼね た
腰骨を立てる



すわる



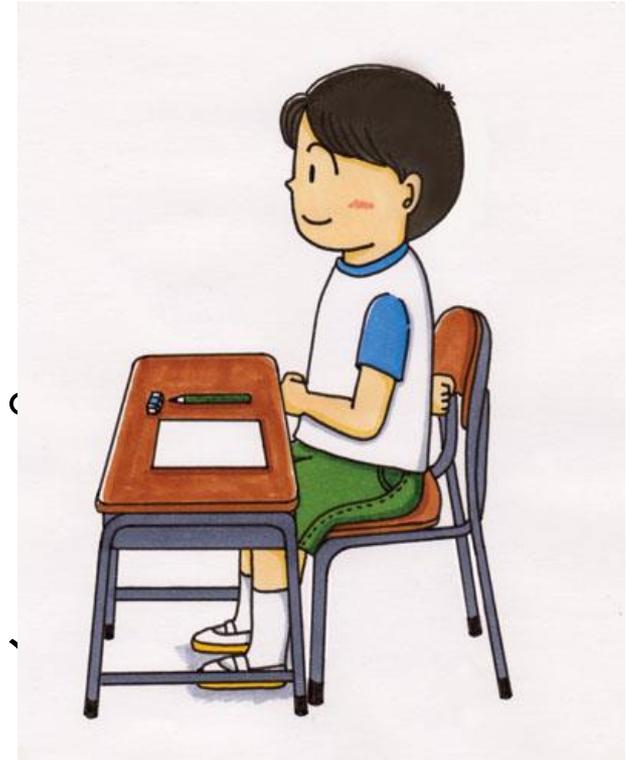
たつ

りつ よう

し せい

立腰とは、どんな姿勢かな？

- **ペ タ** ・ ・ ・ 足のうらはゆか
- **ピ ン** ・ ・ ・ せすじをのばす。
- **グ ー** ・ ・ ・ つくえとおなか、
いすとせなかの
あいだは1こ分。



ペタ・ピン・グー

わる しせい
悪い姿勢だと

つき
次のような悪いことがある
ある



わる 悪い姿勢 しせい

つかれやすい

しゅうちゅうりよく

集中力がなくなる

き

やる気がなくなる

ないぞう
内臓
がくる
しそう



わるしせい
悪い姿勢

あたまがいたい
こしがいたい
かたこりなど

びょうきになる



りつ よう
立腰をすると

つき
次のような良いことがある
ある



からだに いいことがいっぱい

からだ

食欲が出て、からだ
がじょうぶになる



内臓がよく働く

すぐれた
行動が
はやくとれる



あたまにも いいことがいっぱい



心にもいいことが いっぱい

こころ

じぶん
自分から
すすんで、
ものごと
物事に
とりくめる

つよ
ねばり強く
たえられる



ちゅうしんりき
集中力がつき、同じ
ことをしていられる
おな

こころ からだ

心と体は一つ

こころがシャンとすれば、からだもシャンとする



りつようをするとこころもしっかりしてくる！
メンタルが強くなる！



ただ

りつ よう

正しい立腰を
してみよう！



立腰
りつよう

肩(かた)の力(ちから)をぬく



足(あし)のよさ
ゆかにつける

おなか(なか)を
力(ちから)をいれる



おしり(しり)をしっかりとさす

まずは

じゅぎょう かいし ごうれい

授業開始号令

「りつよう」

からやってみよう



