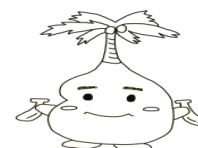


大 王 や し



発行所 台中日本人学校(台中市日僑学校) 電話

ホームページ <http://tjs.ehosting.com.tw/>

e-mail tjs97@ms18.hinet.net

FAX

校長室から

校長 田中 肇

集中力を高める

なかなか雨の降らなかった台湾も、梅雨らしい天気となってきました。学校閉鎖が長期化し子どもたちは家の中での生活に体を思うように動かせず、ストレスを感じることも多いかと存じます。また、19日・20日には、雨の中を学校まで学習道具を取りに来ていただき、ありがとうございました。職員は、教室での通常授業とオンラインでの授業の進め方に戸惑い、試行錯誤を繰り返しつつも、分かりやすい授業にしようと日々挑戦しております。まだ不十分なところもあると思いますので、お気づきの点がございましたら学校までお知らせください。

さて、今回は集中力についてです。

たくさんの子どもと関わってきた中で、集中力がすごいと思った子が何人もいます。その子たちの将来が楽しみだと思うことが多々ありました。誰でも集中する瞬間はありますが、集中力をどれくらい継続できるかは個人差があります。小学校低学年くらいまでの子どもは15分が集中力を維持できる限界だそうです。大学受験を向かえる18歳までには1教科100分から150分もある試験時間にも途切れない集中力を身に付けてほしいと思っています。そのためにも小中学校段階で集中する習慣を身に付けさせ、少しずつ伸ばしていきたいと考えます。これまでは、このような視点から各学級の授業の様子を見ていたのですが、今はオンライン授業ということでお子様が体格にあった高さの机や椅子で学習しているか、どのような姿勢で学習しているかは十分には見取れてはいません。学校再開後には習慣づけも再開できますが、学習は学校だけでなくご家庭での時間も重要ですので、この回で集中力を高める姿勢について一緒に考えていただければ幸いです。

集中力を高める姿勢

- ・椅子に深く座る。
- ・ひざ下は、床にまっすぐ下ろす。
- ・椅子に座り、机とお腹の間は、握りこぶし一つ分が入る程度にする。
- ・背筋を伸ばす。（本来は背筋より骨盤を立てる意識）
背骨を意識して、天井から引っ張られているイメージをもつ。
- ・あごを引く。あごが前に出てしまうと、猫背になりがちです。



昔は教室の前面に座り方の手本が掲示されていたものですがご記憶にある方もいらっしゃると思います。あれは見栄えをよくするだけの堅苦しい姿勢の手本ではなく、疲れにくく集中力を維持しやすい姿勢の手本だったのだと今では思っています。

更に私なりに付け加えるなら、左右対称を意識することです。鉛筆を持たない方の手の位置が問題です。テスト問題の解答が進まない子ほどその手はあごやももの上、おしりの下にあり左右対称は崩れてしまっています。右の写真のように、鉛筆のすぐ横でノートを押さえるとともに視線を両手の間に集中させることができるので計算ミス等を軽減されることが期待できます。



とはいえ、いきなりすべての学習時間でこの姿勢を取らせることは難しいと思います。練習ドリル 10 分などの時を利用して、姿勢を意識して取り組ませることが習慣化につながると考えます。

保健だより



台中日本人学校
保健室



がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標



けんこう せいかつ

健康な生活リズムをつくろう。

なが がっこうへいさちゅう げんき す
長い学校閉鎖中、元気に過ごしていますか？
じしゆくつか て ひと
自粛疲れが出ている人もいます。心と
からだ けんこう
体の健康のためには、健康な生活リズムがとても重要です!!
じゅうよう じっせん
ぜひ実践してみてください!!

② スケジュールを作る。

お じかん ね じかん き
☆起きる時間と寝る時間を決めておく。

まいにちおな じかん しょくじ
☆毎日同じ時間に食事をする。

べんきょう うんどう じかんたい き
☆勉強や運動などの時間帯を決めておく。



① パジャマでない服装に着替える。

がいしゅつ よてい かお あら
☆外出する予定がなくても、顔を洗って
きか すすみん かつどう き
着替えよう!睡眠モードから活動モードに切
り替え!



③ 太陽の光を浴びる。

たいよう ひかり あ
☆曇りの日の自然光でもいいですよ!窓や
くも ひ しぜんこう まど
カーテンを開けて、お家の中にも光を取り
あ うち ひかり と
込もう!

〈ストレスが大きくなると こんなSOSに要注意〉

こころのSOS

- イライラしたり、怒りっぽくなったりする。
- 泣き出してしまう。
- やる気が出ない。



家にじっとしていると、気持ちも落ち込んでしまうことがあります。思い当たることがある人は、家族に話をしたり、自分でできるリフレッシュをしたりしてみましょう。

からだのSOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる。
- ぐっすり眠れない。
- 食欲がなくなったり、食べ過ぎたりする。



おすすめ!

自分でできるリフレッシュ

- ☆ 体を動かす。
 - ☆ 音楽をきいたり、歌ったりする。
 - ☆ ゆっくりお風呂に入る。
 - ☆ 今の気持ちを紙に書いてみる。
 - ☆ 深呼吸する。
- など



令和3年度(2021年度)

7月学校行事予定表(案)

生活目標 『1学期のまとめをしよう』

保健目標 『健康な生活リズムをつくろう』



日	曜	児童生徒行事	下校バス発車時刻						
			小1	小2	小3	小4	小5	小6	中学部
1	木								
2	金								
3	土								
4	日								
5	月								
6	火								
7	水								
8	木								
9	金								
10	土								
11	日								
12	月								
13	火								
14	水								
15	木								
16	金								
17	土								
18	日								
19	月								
20	火								
21	水	1学期終業式							
22	木								
23	金								
24	土								
25	日								
26	月								
27	火								
28	水								
29	木								
30	金								
31	土								

8月の主な行事 .+⊙+・o・+⊙+・.++⊙+・o・+⊙+・.++⊙+・o・+⊙+・.++⊙+・o・+⊙+・.



8月16日(月)に始業式を行います。
この他の行事は決まり次第ご連絡します。