

## 2 学習のきまり

### 学習のきまり

#### (1) 授業の始まり (号令)

チャイムが鳴り終わると、みんな  
で黙想します。(背筋を伸ばす、  
手はひざの上、足は床につける)  
目を開け、「お願いします。」と言  
った後に、礼をします。



#### (2) すわり方

つくえからにぎりこぶし一つ分空  
けて、背筋を伸ばしてすわります。



#### (3) 挙手の仕方

指先まで伸ばして静かに右手を  
挙げます。名前を呼ばれたら、「は  
い。」という返事をして立ち、いす  
を入れます。



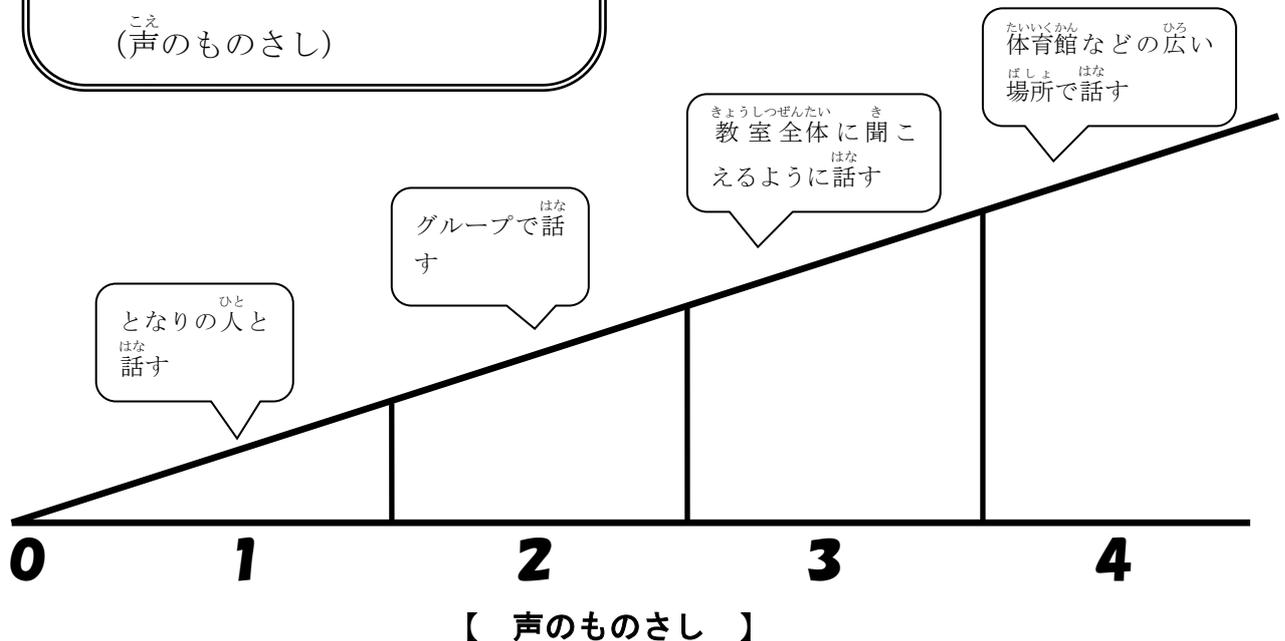
(4) 聞き方・話し方

話し手の目を見ながら、最後まで  
静かに聞きます。



聞き手を見ながら、声の大きさに  
気をつけ、発表のルールに従って  
最後まできちんと話します。

(声のものさし)



【 声のものさし 】  
【 声のものさし 】

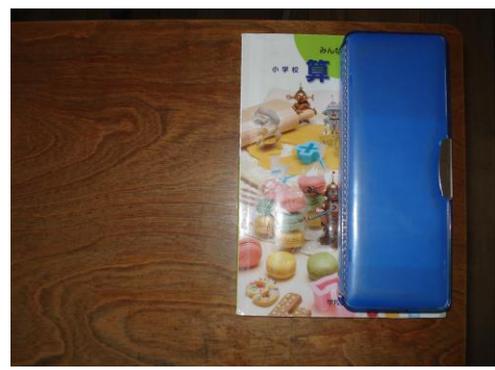
(5) 授業の終わり (号令)

チャイムが鳴り終わると、みんなで黙想します。(背筋を伸ばす、手はひざ  
の上、足は床につける)

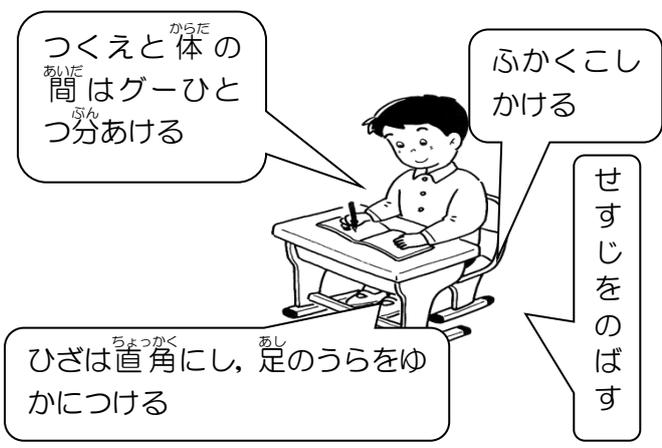
目を開け、「ありがとうございました。」と言った後に、礼をします。

(6) 次の授業の準備

つくえの右上に、教科書、ノート、  
下じき、筆箱、ドリルなどをそろえておいてから、席を立ちます。



(7) ~よい姿勢していますか?~



こんな座り方にならないように、気をつけましょう。体に良くないし、危険な時もあります。



船こぎ



つくえと顔が近い



ほおづえ



肩さがり



ねこ背



ふんぞり返り

姿勢が悪いと・・・

- \* 視力が低下する。
- \* 原因不明の頭痛がつづく。

- \* 肩こり、腰痛などがなかなかおらない。
- \* 歯のかみあわせが悪くなる。

- \* 疲れやすい。
- \* なかなか寝つけない。

自分自身で気をつけてよい姿勢をするように心がけていきましょう。