



## 健康に関心を持ち、自分から行動を起こせる子どもに

明日10月10日は目の愛護デーです。目も歯も一生使うもの、大切にしたいものの一つです。視力低下は、メガネやコンタクトの使用を余儀なくされ、私自身も不便を感じます。すでに悪くなってしまっている人は、さらに低下しないよう心がけたいものです。昔に比べて、視力低下等の誘因が増えている現代においては、大人が見守ることは必要不可欠と言えます。本校の実態については、先日配付した保健だよりをご覧ください。

さて、視力低下には、近視・遠視・乱視がありますが、大半が近視です。その原因の一番は遺伝で、遺伝性近視が8割を占めるとも言われます。ただ、親の視力がよくても2割は視力低下があることとなります。そして、一番大切にしたいのが幼少時から思春期にかけての時期です。体の成長とともに眼球も大きくなるので、その時にうまく育たないとレンズのバランスが崩れたままとなり、視力が悪い状態につながるのだそうです。たとえ遺伝であっても、体は健康な状態にしようと、ピントを合わせるように育ちます。この段階で眼精疲労にかかってしまうと、正しい状態がわからず、悪くなる可能性を高めてしまうと言います。

子どもの眼精疲労の原因は、現代ではたくさん考えられます。ゲーム機やスマホなども大きな原因です。画面の明るさでも疲労しますが、問題は「目の筋肉が近い位置で、長時間固定される」ことなのです。だからこそ、休憩が必要です。時には遠くを見ることも大切です。でも、子どもには自分の将来の視力のことや、メガネやコンタクトが不便かどうかということは簡単に理解できることはありません。ですから、子どもと一緒に考え、行動し、見守るということが大事になります。

第六中学校・高谷中学校ブロックで取り組んでいる「アウトメディア Week」の取り組みは、望ましい生活習慣の形成のほか、眼を守ることに効果があると思います。これを機会として、自分の将来のために、「やらされる」から計画的に「自分からやってみる」へ転換できたらうれしいです。

一方、大人の場合は、成人すると眼球そのもののピントはそれほど変わりませんが、疲労状態で筋肉がかたまることはあると言います。常に目が疲れていたり、あわないメガネを使用したりしていると、視力が下がった状態が続くこととなります。もし、急激に視力が下がったり、普通ではないなと感じたりしたら、医療機関にかかることが大切です。

そんな私も、8月初旬に検眼のために眼科へ行ったところ、緑内障が疑われると診断されました。改めて9月に検査をし、来月はもっと細かい検査が続くようです。眼も歯も耳も心も、健康に勝るものはありませんね。ところで、メガネ愛用者には覚えのあることかもしれませんが、額にメガネを上げておいて、「あれっ、メガネがない！」と辺りを探す光景はまるで漫画。「またやった！」と情けなくなるのは私だけでしょうか？

《参考》豆知識セブン

## 地域に出かけよう！日枝神社『御祭礼』

<b>12日(土)</b>	餅つき大会	15:00~18:00	<b>13日(日)</b>	子供神輿・山車巡行	10:00~12:00
	子供カラオケ大会	15:00~17:30		餅まき大会①	13:30~<子供の部>
	ビンゴ大会	18:00~19:00		餅まき大会②	15:30~<大人の部>
	大人カラオケ大会	19:00~20:00		ビンゴ大会	16:30~



地域に出かけよう! part 2

# 第31回信篤公民館文化祭

- 1 日 時 令和元年10月19日(土) 午前10時～午後4時  
10月20日(日) 午前10時～午後3時
- 2 会 場 信篤公民館(展示・演技・飲食)、信篤市民体育館(演技発表)  
信篤図書館(リサイクルブック市)、公民館駐車場(模擬店・バザー・フリマ)

- 3 その他 ★お問い合わせ先  
信篤公民館 047-327-6807  
★信篤小学校吹奏楽部の発表も予定されています。  
10月19日(土) 15:10～ 体育館にて



名もなき名言

「幸」って逆さまにしても「幸」。

だから、幸せの反対は、不幸なんかじゃない。

だけど、「幸」から一本取ると「辛」になる。

今の当たり前の幸せが

何か一つ欠けたら辛い。

だから今、幸せと思っていることを

大切にしないといけない。



誰が書いたか知らない、こんな詩を見つけました。

子どものすこやかな成長の基盤は「家庭」です。もしかすると、辛い気持ちのまま、家に帰ることがあるかもしれません。そんなときに、心の中の欠けたものを繕えるのは家庭だけといった場合だってあります。

だから、ちゃんと見てくれていて、聞いてくれるという安心・幸せを感じられる家庭でありたいと、子どもが大人になった今も、私は願っています。



長村友輔さん

十一月一日までの四週間、五年四組で教育実習を行います。信篤小の卒業生です。よろしくお願ひします。

## 【大畑文庫について】

信篤小学校の誕生は明治29年。当時は、信篤尋常小学校でした。その初代校長が大畑恣先生で、今では考えられない在職期間16年! その孫にあたる大畑一枝さんが信篤小卒業ののち、祖父の遺志を継いで教職の道を歩んでいます。市川市の「大畑恣教育基金」は大畑一枝先生の思いであり、ご遺族である宮崎静夫さんの願いでもあります。先日宮崎さんが来校され、「大畑文庫」のより一層の充実についてお話しいかれました。大畑文庫前掲示板をまだご覧でない方は、この機会にぜひ!



## 10月15日(火)から原木門～昇降口の通路が使用できます

夏休みに入って以降、受水槽工事のため、子どもたちや保護者・地域の皆様にご不便をおかけしていた学童から昇降口へ向かう通路が使用できるようになります。3連休中の使用は、まだ控えてください。