



ひかり

＝めざす子ども像＝

心やさしい子

進んで学ぶ子

体を大切にする子

健やかな体

—— 4月23日 眼科検診を実施しました ——

眼科検診を終えて、学校医の先生から様々なご助言をいただきました。大型連休を前に、休日の過ごし方を含めて、家庭での目のケアについて参考にしていただければ幸いです。



「保健調査票で[目の疲れ]にチェックが入っている児童がいました。

子どもなのにどうしてだろうと思いました。」

「兄弟がいるとタブレットやゲームデビューが早いため、近視には要注意です。

特に一番下の子に注意が必要です。」

「家族全員でテレビを見る機会が減り、保護者が子どもの近視に気付きにくくなっています。

タブレットは目の近くに自分で持っていくことができるため、見えないことはありません。そのため、家の中で子どもが目を細めてテレビや遠くを見ていないか、気にかけるようにしてほしいと思います。

早い段階で近視に気付けば、近視を進行させないように日々の生活の中で注意して生活ができます。」

医学会でも小学生の近視がトピックになっています。

- ・近視は、視力低下だけでなく、大人になってから白内障や緑内障、網膜剥離といった目の病気になる可能性が格段に上がってしまう。
- ・小学生や中学生など、体が大きくなる時期であるため、近視の進行が早い。目を酷使うことにより、眼球が大きくなるなど、眼球の形が変形しやすくなる。



<近視予防のためにできること>

①20分以上のタブレット使用はしない。

20分使用したら、20秒間目を休めるために窓の外など遠いところを見て目をリセットさせる。



②タブレットやゲーム、スマートフォンと目の距離は30cm以上離す。

タブレットを使用して勉強する場合は、必ず机で行う。

寝ころびながら使用すると、目と液晶の距離がどんどん近くなってしまう。

横になって液晶を見ていると、眼球のゆがみや、片方の視力のみ低下してしまう。

片方の視力低下は自分自身で気づくことが難しく、視力低下の発見が遅れてしまいます。

ご家庭でルールを決める。(例) 寝室にはもっていかない。タブレット使用時間を決める。



③外遊びを2時間以上する。

太陽の光には「バイオレットライト」といった近視を抑制する光線が含まれている。

連続ではなく、1日の中でトータル2時間の外遊びが望ましい。

みなみタイム等をしっかり活用してほしい。



火曜日から金曜日に取り組んでいる学力向上推進時間（８：２５～８：４０）についてですが、保護者の皆様のご理解とご協力を得て、落ち着いて学習に臨めている子どもが増えています。登校する子どもたちの様子を見ると、全体的に登校時間が早くなっている、身支度・準備等にゆとりが生まれいるためと思います。時間になると、放送で音楽を流しながら「学力向上推進時間が始まります。席について学習の準備をしましょう。」と優しい声で全校児童に呼びかけます。どのクラスも、落ち着いて静かに一日の学習がスタートしていきます。



１５分間ではありますが、二つのねらいがあります。

１．平素の学習の補修・発展等

学年ごとに子どもの実態を踏まえて課題を決めて取り組んでいます。

２．１日の生活・学習の準備・ウォーミングアップ

全校児童みんなで心を落ち着かせて思考活動を始めるために、時間と場と目的の共有をします。

大型連休等で生活リズムが崩れると、学習への取り組み方に影響することがあるかもしれません。ぜひ、今後もお力添えくださいますようお願いいたします。

—— 読書のすすめ ——

隔週水曜日の清掃の時間を活用して「午後の読書」に取り組んでいます。１５分間ですが、学校で読書に触れる機会を更に増やしていきます。昨年度も、「かるがもサークル」の方々に読み聞かせをしていただいたり、読書月間を設定して様々な取り組みを行ったりしました。自分から進んで読書に親しみ、読書を通して人生を豊かにしようとする態度を養うことができるよう、発達段階を踏まえ、様々なアプローチをしていきたいと考えています。

読書好きにするための取り組みについて考えてみました。

- １．保護者をはじめとする家族が読書を楽しむ姿を子どもに見せる。（学校では先生方の読書を楽しむ姿）
- ２．子どもが本に触れやすい環境をつくる。
- ３．読書をしたときにほめて前向きな体験にする。（その他、読書に関する話をする。）
- ４．絵本、漫画、雑誌、図鑑、新聞等も、読書のひとつと考える。
- ５．図書館に行くことを楽しい体験にする。
- ６．読み聞かせをする。



ご家庭で、読書好きにするために取り組まれていることやアイデアなどございましたら、教えていただきたいと思います。学校だよりを通じてご紹介したいと思います。

5 月		
1	木	246年にじ歯科検診
2	金	1年生を迎える会 全校歩き遠足
3	土	【憲法記念日】
4	日	【みどりの日】
5	月	【こどもの日】
6	火	【振替休日】
7	水	第2回委員会活動 1年にじ聴力再検査
8	木	12年にじ内科検診
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	運動会練習開始 下校指導 教育実習開始（～6/6）
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	全学年尿検査回収予備日 登校指導
20	火	6年こころの劇場午前
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	運動会
25	日	
26	月	【振替休業】
27	火	スマイルプラン面談（～30日）
28	水	1.2年かるがもサークル読み聞かせ スクールカウンセリング日
29	木	6年鴨場見学
30	金	135年にじ耳鼻科検診
31	土	