



あしつき



令和6年度 第9号 令和6年12月24日発行

「よく考える」ということ

校長 金場 安史

現在、中田小学校では、計画委員会による「ろう下を歩こう週間」が行われています。長休みや昼休みの前、少しでも早く体育館やグラウンドに行きたいために、廊下を走ってしまう子供がたくさんいます。廊下を走ると危ないことは中田っ子全員がよく分かっていることですが、どうしても走ってしまう人が多いことから、計画委員会が企画してくれました。校長としてこの企画に協力しようと考え、18日(水)から校長室前の廊下に右の写真のように花を飾りました。保護者会で来校されたときにご覧いただけたと思います。花を飾る台には、「ろ・う・下・を・歩・こ・う」ではなく「よ・く・考・え・て」とメッセージを付けました。



私自身もこの「よく考える」を常に心において行動するようにしています。では、いつどのような時に「よく考える」とよいのでしょうか。まずは、行動する前です。廊下を走ることを例にすると、走ってこの花の横を通るとぶつかってしまい花鉢を落とす可能性があります。他にも転ぶかもしれない、けがをしてしまうことも考えられます。よく考えれば走ることはないと思います。次に、行動した後です。走ってしまい花鉢を落としてしまった時には、どうして走ったのか、何をそんなに急いでいたのか、自分自身よく振り返り、考えることが大切です。(実際ここ数日の間に花鉢を落としてしまい、考えながら後始末をしている子供の姿をよく見かけます。)どのような時に「よく考える」のかは、相手がいる時です。友達、家族、地域の人等、私たちが行動する時、そのほとんどの場合は相手があります。自分の言葉を聞いて相手がどう思うのか、自分の行動が相手にどんな影響を与えるのかをよく考えます。そして、振り返り。自分の言葉は相手をどんな気持ちにさせたのか、相手にどんな影響を与えたのかをよく考えると、少しずつ自分の言動が変わっていきます。

廊下の花鉢は、夏休みに子供たちがそれぞれの家庭で心を込めて育てた人権の花運動のものです。花鉢には「やさしい心を育てよう」の言葉があります。行動の前後、相手がいる時に「よく考える」習慣が身に付けば、やさしい心が育ってくると思います。冬休みは普段できない経験をしたり、遠くの親戚に会ったりすることもあると思います。やさしい心を育てるチャンスかもしれませんね。

2025		1月		行事予定		
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30 閉庁←	31	01 元日	02	03	04
05	06 集金日	07	08 3学期始業式 校内書初大会 下校11:30	09 給食開始	10	11
12	13 成人の日	14 チャレンジテスト週間 (~24金)	15 月曜時程 委員会活動	16 	17	18 2年親子活動
19	20	21	22	23	24 学校給食週間 (~1/30木)	25
26	27	28	29 半日入学 給食後12:50下校	30	31	01
02	03	<2、3月の予定> 2月 4日(火) 中田中学校入学説明会 7日(金) 3限学習参観 11日(火) 県書初大会 3月 2日(日) PTA資源回収 17日(月) 卒業式 21日(金) 給食終了 24日(月) 終業式・修了式				

中田っ子の「視力」

養護教諭 浦山 咲姫

昨今、私たちは様々なメディア機器の利用により、便利な生活を手に入れた一方で、人類史上最も重い負担が目にかかる「超近視時代」を生きているとされています。

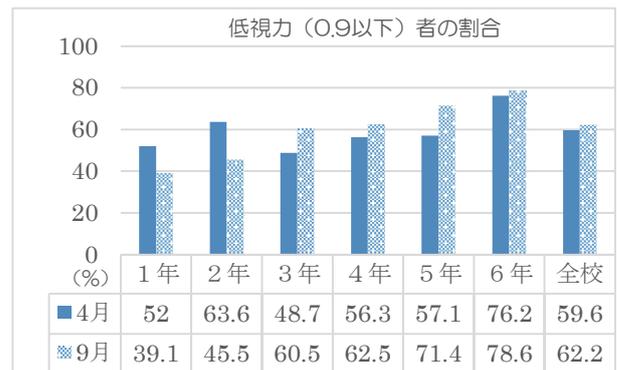
近視は7～11歳で最も進行します。近視が進むと、緑内障・網膜剥離・近視性黄斑症など、失明につながる病気を発症しやすくなります。さらに視力が低下するだけでなく、目からの情報は脳が得る情報の大半を占めるため、見えていた目が見えなくなることで脳への刺激が減り、認知機能が低下すると考えられています。

【中田っ子の実態】

中田小学校の児童たちも例外ではありません。4月と9月に行った視力検査の結果である右のグラフを見ると、3年生以上は4月に比べて9月は視力が低下していることが分かります。また、全校では62.2%もの児童が低視力(0.9以下)となっています。

4月と9月の治療カードの受診結果では、65.7%が近視と診断され、さらに調節緊張症(仮性近視)と診断された児童は22.9%でした。

【4月と9月の視力検査結果を
学年別に表したグラフ】



【対策】

近くを連続して見る時間を減らす。

「20-20-20ルール」を知っていますか?アメリカ検眼協会(AOA)が作成した眼精疲労を予防するための習慣ですが、視力低下も防げる手軽な方法です。

「20-20-20ルール」

メディアを20分見たら20秒間、20フィート(6メートル)以上離れたものをみて休憩する。

☆ゲーム中になかなか休憩できない子には…「休憩した方が集中力も上がってもっとうまくプレイできるよ!」という伝え方をすれば、気分良く進んで休憩してくれるかも…

姿勢に気を付ける。

正しい姿勢は、目と体のバランスを整え、目の疲れを軽減する効果があります。

まっすぐな姿勢を保つには…

足がつく椅子に座る

足裏が地面につかないと、正しい姿勢を保てません。

地べた座りや柔らかいソファは、猫背の原因となるので避けたほうがよいです。



目線の高さを合わせる

手持ちのゲームやタブレットの場合は、机に向かって座り、机に手をつけて遊ぶようにしましょう。

テレビゲームの場合は、テレビと目線の高さが合う椅子に座りましょう。見上げる体勢や見下ろす体勢は、首にも負担がかかります。



外の光を浴びることを意識して生活を送る。

1日2時間以上、屋外で活動することが世界中で推奨されています。屋外にいる時間が1日2時間子供は、近視になる確率が1日に1時間未満の子供の4分の1であることもわかっており、太陽光に含まれるバイオレットライトが近視の発症・進行抑制に効果があるという研究結果もあります。

この季節は寒くて外で遊びづらい日も多くなりますが、防寒対策をしっかりと行い、積極的に外遊びをしてみましょう。また、家族みんなで姿勢を見直したり、目を休める時間を決めたり、外に出る機会を設けたりするなど、日常生活の中で目の健康について少しでも意識して過ごしてみてください。